عن الألم و فن تجاوزه

من هَدْي النبي ﷺ

راحة نفسية

أسماء موسى

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

الفهرس

مقدمـة

في عالم مليء بالضوضاء والضغوط اليومية، تسير وسط زحام الحياة، وتَشعر أن كل خطوة تُثقل كاهلك أكثر. تُخفي داخلك قلبًا متعبًا، وعقلًا مزدحمًا بأفكار لا تهدأ.

تتمنى أن تحصل على لحظة هدوء، على مساحة صغيرة من الراحة النفسية تُتيح لك التنفس بحرية، أو وقفة صادقة لإعادة ترتيب أفكارك وتنقية روحك.

"**راحة نفسية**" ليس مجرد عنوان، بل هو دعوة للانطلاق في رحلة هادئة لكل من يبحث عن السلام الداخلي، عن الشعور الحقيقي بالراحة والطمأنينة.

هذا الكتاب يدعوك لتتعرف على ذاتك أكثر، لتتعلم كيف تصبح أهدأ، كيف تُنظم أفكارك، كيف تصبح أفضل نسخة من نفسك، كيف تشعر بالراحة والرضا والسعادة الداخلية مهما كانت تحديات الحياة من حولك. ستتعلم كيف تتحرر من الأعباء التي تثقل قلبك دون أن تشعر.

هنا، ستجد أدوات بسيطة، وأفكارًا عملية، ونصائح يومية تساعدك على إعادة توازن حياتك خطوة بخطوة بإذن الله.

ولكن.. لنتفق في بداية رحلتنا على أمر في غاية الأهمية، وهو أن تبدأ معي الرحلة مستعينًا بالله، مستبشرًا بالشفاء، طامحًا في الوصول للعلاج، وليس أن تبدأ القراءة وأنت تظن أن الوصول للراحة النفسية أمر صعب وبعيد المنال، وأن القلق والتوتر والهم واليأس هي أدواء لا علاج لها.

فالأمر ليس كما تظن، بل حتى هذه الأدواء النفسية يوجد لها علاج. هذه حقيقة مؤكدة وليست مجرد ادِّعاء، و الدليل هو حديث النبي ﷺ:

(ما أنزل اللهُ داءً إلا أنزل له شفاءً)[١].

أيُعقل أن يوجد شفاء لأدواء وأمراض الجسد ولا يوجد شفاء ودواء لأمراض النفس من ضيق وقلق وحزن؟!

بالتأكيد لا، لذلك..

---

(١) رواه البخاري

سنبدأ في هذا الكتاب رحلة للبحث عن العلاج والدواء لأرواحنا المنهكة من الهموم والأحزان.

وستكون هذه الرحلة مقسمة إلى محورين:

المحور الأول: الإدراك و فن التعامل مع الألم.

المحور الثاني: بداية جديدة وتصحيح مسار.

المحور الأول

الإدراك و فن التعامل مع الألم

الفصل الأول

(فهم طبيعة الهموم والابتلاءات)

قبل أن نشرع في البحث عن الحلول وتصحيح المسار، يجب علينا أولاً أن نُعالج المشكلة من جذورها؛ وذلك من خلال تأصيل الفهم الصحيح لطبيعة الابتلاءات التي نمر بها. سنذكر في هذا الفصل أربع قواعد هامة تستوجب منّا إدراكًا عميقًا عند الحديث عن الهموم والابتلاءات.

القاعدة الأولى: الابتلاء سنة من سنن الله عز وجل في خلقه.

قد يتفاجأ البعض حين يجد هذه القاعدة في بداية الكتاب، لعلّك كنت تظن أن الحديث سيبدأ مباشرةً عن التفاؤل والإيجابية. نعم، سيأتي ذكر ذلك لاحقًا، ولكن بعد أن نواجه أولًا هذه الحقيقة الراسخة:

"نحن لسنا في الجنة... لا نزال في الدنيا إلى الآن!"

وهذه الحقيقة، على بساطتها، كثيرًا ما تغيب عن القلب حين يثقل عليه الألم. فالدنيا ـ كما نعلم ـ دار ابتلاء، وليست دار جزاء. وقد قرر الله عز وجل هذه السنة في مواضع عديدة من كتابه، فقال:

﴿ لَتُبْلَوُنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ ﴾ [آل عِمرَانَ: ١٨٦]

﴿ إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنسَانَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ ﴾ [الإنسان: ٢]

﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ﴾ [البقرة: ١٥٥]

كثيرون يتناسون هذه الآيات، ثم يتعجّبون بعد ذلك حين يُبتلون!

لم أبدأ بهذه القاعدة لنقع في اليأس ـ حاشا لله ـ وإنما لنكون أكثر وعيًا وواقعية؛ فحين تستقر هذه الحقيقة في القلب، يدرك الإنسان أنه ليس وحده من يتألم أو يُبتلى أو يحزن. فالابتلاءُ يمسُّ الجميع، والمقصود هنا الابتلاء بالشر؛ كالمرضِ أو الفقدِ أو الخوفِ أو الحزن. فكلُّ إنسانٍ يُبتلى حتى وإن لم يظهر ذلك للعيان؛ إذ لا أحدَ مستثنى، فهذه سنةٌ ماضية لا يسلمُ منها أحد.

وبناءً عليه، فلا بد أن نُذكّر أنفسنا بأن الدنيا لن تصفو لأحد صفاءً كاملًا، وأن ما يصيبنا من ابتلاء إنما هو جزء من سنن الله الجارية في خلقه، التي تحمل في طياتها حكمًا ربانية. ، وبها طريق إلى القرب منه سبحانه.

بعد أن عرفنا هذه القاعدة، قد يطرق القلب سؤال لا يمرّ مرورًا عابرًا، بل يجيء محمّلًا بالألم والحيرة:

لماذا الابتلاء أصلًا؟ ولماذا يكتب الله علينا المصائب والأقدار الصعبة؟

ولكي نجيب عن هذا السؤال، نحتاج أن نعود خطوة إلى الوراء... إلى بداية الحكاية، إلى قصة خلق الإنسان.

قبل أن يخلق الله الإنسان، خلق مخلوقات أخرى وهم الملائكة؛ عبادٌ مكرمون، يطيعون الله طاعةً جِبِلّية، لا يعصون له أمرًا، ولا يملكون خيار المخالفة، فقد جُبلوا على السمع والطاعة.

أما الإنسان، فقد خلقه الله على غير ذلك؛ خلقه صاحب إرادة، ومنحه القدرة على الاختيار. فإن أطاع الله، أطاعه حبًّا ورغبة، وإن عصى، فعصيانه أيضًا عن اختيار.

وقد أخبرنا الله أن جزاء الطاعة الجنة، وجزاء العصيان والكفر النار. وهنا نعود للسؤال من جديد:

إذاً لماذا الابتلاء؟

الابتلاء ـ بمعناه الواسع الذي يشمل الخير والشر معًا ـ هو الميزان الذي يُظهر حقيقة اختيار الإنسان. فبدونه، لا يكون للاختيار معنى، ولا للثواب ولا للعقاب حكمة.

تخيّل لو أن الإنسان خُلِق وهو يعلم أن من أطاع الله دخل الجنة، ومن عصاه دخل النار، ثم مضت حياته سهلة ميسّرة بلا فتن تُقاوَم، ولا أذى يُصبر عليه، ولا شهوات تُكبح، ولا تكاليف تُؤدّى، ولا مسؤوليات يُسأل عنها، ولا آلام تُحتمل، ولا عوائق تُتجاوز...

فأين الاختيار حينها؟

سيُحسن الجميع بلا مجاهدة، وسنكون حينئذٍ كحال الملائكة تمامًا.

لكن الله لم يرد للإنسان هذا المقام، بل أراده مخلوقًا يعبده عن حب، ويطيعه عن إرادة، ويجاهد نفسه ابتغاء مرضاته، لا طاعةً جِبِلّية ولا عبوديةً قهرية.

قال الله عز وجل:

﴿ أَحَسِبَ النَّاسُ أَن يُتْرَكُوا أَن يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴾

[العَنكَبُوتِ: ٢]

ومن رحمة الله ـ الرحمن الرحيم، الحكيم العليم ـ أنه لا يبتلي عباده عبثًا، ولا يحمّلهم ما لا يطيقون، بل يختار لكل إنسان بلاءه بعلمٍ دقيق وحكمةٍ بالغة، في حدود وسعه وقدرته.

قال تعالى: ﴿ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ﴾ [البقرة: ٢٨٦]

ولم يكتفِ الله بذلك، بل من تمام رحمته أنه إذا أنزل البلاء، أنزل معه العون الذي يُعين على احتماله.

فقد قال رسول الله ﷺ:

(إن المعونة تأتي من الله على قدر المؤنة، وإن الصبر يأتي من الله على قدر البلاء)[١].

---

(١) صححه الألباني

فخلاصة القاعدة الأولى:

أنَّ الابتلاء سنّة إلهية يختبر الله بها صدق عبودية الإنسان،

ويُظهر بها جوهر اختياره،

لكنه لا يتجاوز أبدًا حدود طاقته ووُسعه؛ فاعلم جيدًا أنَّ كلَّ ما يصيبك هو أمرٌ قد أودع الله فيك القدرة على تحمّله، وأنَّ مع العسر عونًا، ومع الألم لطفًا خفيًّا لا يغيب.

القاعدة الثانية: الابتلاءات مهما كانت كبيرة وصعبة، فهي مؤقتة ومحدودة الأثر

دعونا نقترب من معنى هذه القاعدة بمثال، فبالمثال يتضح المقال:

تخيّل أننا أحضرنا لعبة أطفال جميلة، تتحرك وتصدر أصواتًا مُبهِجة، وتتلألأ بأنوارٍ بَرّاقة. وضعناها أمام طفلٍ صغيرٍ في الرابعة من عمره، سمحنا له أن يتفحّصها ويأنس بها، ثم أخذناها منه فجأة. ماذا تتوقّع أن يفعل؟

سيبكي، سيصرخ، سيحزن، وربما يظل أيّامًا يرجو من حوله أن تعود إليه لعبته.

حسنًا...

تخيّل أننا بعد عشر سنوات أخذنا اللعبة نفسها وذهبنا إلى الشخص ذاته، لكننا لن نجده طفلًا، بل فتى في الرابعة عشرة من عمره. وضعنا اللعبة أمامه، ثم أخذناها منه. ماذا سيفعل؟

غالبًا لن يفعل شيئًا، ولن تعني له هذه اللعبة أي شيء يُذكر.

فما الذي حدث إذن؟

اللعبة هي ذاتها، والشخص هو نفسه! لكن الذي تغيّر هو **الوعي**.

كبر الإنسان، فنضج إدراكه، وتبدّلت نظرته للأشياء.

لم تعد تخدعه الأنوار البراقة ولا الأصوات الملفتة، لأن اهتمامه صار معلّقًا بأمورٍ أعمق: دراسته، مستقبله، مسؤولياته، وأحلامه.

وهكذا نحن في حياتنا... كلما نضج الإنسان، اكتشف أن أشياء كثيرة كان يظنّها عظيمة، لم تكن كذلك في حقيقتها.

للأسف، أغلبنا يُعطي لبعض ما يمرّ به حجمًا أكبر من حجمه الحقيقي، فيعيش مثقلاً بالقلق والحزن.

بينما لو نظرنا إلى مشكلاتنا بنظرةٍ أشمل وأهدأ، لاكتشفنا أن معظمها مؤقّت، وأن أثره محدود مهما بدا كبيرًا الآن.

قال رسول الله ﷺ: **(ما أنا في الدنيا إلا كراكبٍ استظلّ تحت شجرة، ثم راح وتركها)**[١].

هذه هي حقيقة الدنيا... ظلٌّ عابر، واستراحة قصيرة في طريقٍ طويل.

(١) صححه الألباني

ولكي تقترب الصورة أكثر، دعني أذكر لك حِسبة بسيطة: تخيّل شخصًا وُلِد عام ١٦٥١ م، تعلّم، وتخرّج، وتزوّج، وأنجب، وعمل سنواتٍ طويلة، ثم مرض وتوفِّي عام ١٧٢٥ م عن عمر ٧٤ عامًا. لقد قضى هذا الشخص في دنيانا ٧٤ عامًا فقط، بينما قضى في قبره (عالم البرزخ) حتى يومنا هذا ٣٠٠ عام، ولا ندري كم سيظل فيه حتى تقوم الساعة!

كل تفاصيل الحياة التي شغلته يومًا: العمل، الأبناء، الطموح، الأحزان، الأفراح... انتهت في سبعة عقود، وبقي ما هو أطول منها بكثير. فكيف إذا قارنّا هذه السنوات القليلة بحياةٍ أبدية لا نهاية لها؟ هنا فقط نفهم بعمق معنى أن **الابتلاءات حقًا مؤقتة.**

ثمرات إدراك هذه القاعدة

حين يرسخ هذا المعنى في القلب، نخرج بفائدتين عظيمتين:

- **الأولى**: أن نتذكّر دائمًا أن كل شيء زائل، فلا نُفرِط في الحزن على ما فات، ولا نتعلّق تعلّقًا مُرهِقًا بما أُعطينا، قال تعالى:

﴿ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ﴾

[الحَدِيدِ: ٢٣]

• **الثانية**: أن نستفيق من الغفلة، ونتذكّر أننا نستهلك أعمارنا في الركض خلف المؤقّت الفاني، ونُقصّر في الاستعداد للدائم الباقي.

فبالرغم من قِصر أعمارنا في الدنيا، إلا أن ما نفعله فيها هو الذي يحدّد مصيرنا الأبدي.

وقد نبّهنا الله عز وجل إلى غاية وجودنا بقوله:

﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ [الذَّارِيَاتِ: ٥٦]

قد يتساءل البعض: هل معنى هذا أن نعيش حياتنا كلّها في صلاة وصيام فقط؟

لا... ليس هذا المقصود.

فالعبادة مفهوم واسع يشمل كل ما يُرضي الله:

فبرّ الوالدين عبادة، وصِلة الرحم عبادة، والعمل الشريف عبادة، وطلب العلم النافع عبادة، ومساعدة الناس عبادة. بل حتى التبسّم، والمزاح المباح مع الأهل، والترفيه بنية صالحة... كل ذلك عبادة.

فالاعتدال هو الميزان

أن يحافظ المسلم على فرائضه، ويجتنب ما حرّم الله، ويُحسن تدبير شؤون دنياه بما يُرضي ربه ويُقيم حياته.

تنبيه هام:

إنَّ الحديثَ عن قِصر الدنيا واستصغار الهموم ليس تقليلاً من حجم ألمك، ولا تهويناً لمعاناتك، ولا دعوةً للاستسلام.

بل على العكس...

سنمضي لاحقاً في هذا الكتاب إلى خطواتٍ عملية للتعامل مع المشكلات وحلّها بإذن الله.

لكننا نضع هذه القاعدة في البداية كي نُوسّع زاوية الرؤية، لأن الإنسان إذا غرق داخل المشكلة، عجز عن رؤيتها بحكمة.

أما حين يراها من الخارج، بهدوء وبصيرة، يصبح التعامل معها أيسر، وأقرب للصواب.

القاعدة الثالثة: الابتلاء بنظرةٍ أخرى

قال الله عز و جل:

﴿ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ [البقرة: ٢١٦]

أحيانًا نفاجَأ بما لا نحب، ونُبتلى بما لا نفهم، فيخيَّل إلينا أن الشر قد طرق بابنا.

لكن الله، بلطفه وحكمته، يعلّمنا في كتابه أن نظرتنا قاصرة، وأن أعيننا لا ترى الصورة كاملة، وأن وراء ما نكرهه خيرًا يتخفّى الآن، لكنه سيظهر في وقته الذي اختاره الله بدقّة ورحمة.

كان أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول كلمة تهزّ القلب طمأنينة:

> "ما أبالي على أي حال أصبحتُ، على ما أحب أو على ما أكره؛ لأني لا أدري الخير فيما أحب أو فيما أكره".

وهذا المعنى يتجلّى بوضوحٍ عجيب حين نتأمّل قصة نبيّ الله يوسف عليه السلام.

طفلٌ صغير يُلقى في جُبٍّ مظلم، بعيدًا عن أبيه، بلا ذنب. ثم يُباع عبدًا، وهو ابن نبي، كريم النسب، عزيز الأصل. وتتوالى عليه الابتلاءات واحدًا بعد الآخر، حتى يُلقى في السجن ظلمًا وافتراءً... ابتلاء وراء ابتلاء، حتى ليظنّ الناظر أن القصة لا تحمل إلا الألم.

لكن...

حين ننظر إلى القصة كاملة، بنظرةٍ شمولية هادئة، نكتشف أن كل محطة ألم كانت خطوة محسوبة في طريق التمكين.

فلولا الجُبّ، لما كان البيع. ولولا البيع، لما دخل بيت العزيز. ولولا بيت العزيز، لما كانت الفتنة التي قادته إلى السجن. ولولا السجن، لما التقى بساقي الملك. ولولا ذلك اللقاء، لما وصل خبره إلى الملك. ولولا تأويل الرؤيا، لما خرج من السجن عزيزًا مُكرّمًا، مُمكَّنًا على خزائن الأرض.

سنوات من البلاء... انتهت بفرج،

ونصر، وتمكين،

ونبوّة،

وقرّة عينٍ بلقاء الابن بأبيه.

حين ندرك قصة يوسف عليه السلام بهذا العمق، نفهم معنى الآية حقًا، **أن ما نكرهه اليوم، قد يكون هو عين الخير الذي سيُفتح لنا غدًا.**

والخبر الأجمل، والأكثر طمأنينة: أن الله الذي دبّر ليوسف عليه السلام كل تلك التفاصيل الدقيقة، هو نفسه الذي يدبّر أمورك أنت...

بنفس الحكمة، وبنفس اللطف، وبنفس العلم.لا شيء في قصتك يحدث عبثًا، ولا ألم يمرّ عليك دون علمه، ولا دمعة تسقط إلا وهو يراها.

فاهدأ... واطمئن... وتوكّل... وتفاءل بأحسن وألطف الأقدار.

فكل ما يأتي من عند الله خيرٌ محض، وإن غُلِّف بالألم مؤقتًا.

قال رسول الله ﷺ: **(عَجَبًا لأَمْرِ المُؤْمِنِ، إنَّ أمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وليسَ ذاكَ لأَحَدٍ إلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إنْ أصابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ، فَكانَ خَيْرًا له، وإنْ أصابَتْهُ ضَرَّاءُ، صَبَرَ فَكانَ خَيْرًا له)**[١].

أي أن البلاء الذي قدّره الله لك، قد يكون هو الخير بعينه، وقد يكون نقطة التحوّل الكبرى في حياتك.

كم من إنسان ضاقت عليه الدنيا بطلاق، أو فقد وظيفة، أو مرض... ثم انقلبت القصة رأسًا على عقب:

من ضيقٍ إلى سَعة، ومن كسرٍ إلى جبر، ومن ألمٍ إلى حياةٍ أهدأ، وأقرب إلى الله.

فتذكّر دائمًا هذه القاعدة:

الصبر على الضراء طريقٌ لا ينتهي إلا بالخير

سواء كان خيرًا عاجلًا، أو خيرًا آجلًا.

الخير العاجل: فرج يراه الإنسان في دنياه، ونصر يلمسه بعد صبر، كما حدث مع يوسف عليه السلام.

---

(١) صحيح مسلم

والخير الآجل: أجرٌ عظيم محفوظ عند الله، قد لا نرى ثماره هنا، لكنه ينتظرنا كاملًا يوم القيامة.

تخيّل إنسانًا مُقصّرًا، مُسرفًا على نفسه... لو مات على حاله لهلك. لكن الله يبتليه بمرضٍ أو مصيبة، فيصبر.. فيكون هذا الصبر سببًا في تكفير ذنوبه، ورفعة درجته، ونجاته.

فاسأل نفسك بصدق: هل كان هذا البلاء إلا محبّةً خفيّة من الله؟

ولو خُيّر الإنسان بين عافيةٍ مؤقّتة تنتهي بالنار، أو بلاءٍ مؤقّت ينتهي بالجنة... فأيّهما يختار؟

لا شكّ أنه سيختار الصبر مقابل النعيم الأبدي.

وهكذا... حين تنظر إلى ابتلاءاتك من هذا المنظور، تصل إلى وعيٍ يُثمر طمأنينة عميقة، وسكينة لا توصف.

العِوَضُ الذي يُنسي الألم:

وهنا بشارة عظيمة لأهل البلاء، يُبشّرنا بها رسول الله ﷺ:

(يَوَدُّ أَهلُ العَافِيَةِ يَومَ القِيَامَةِ حِينَ يُعطَى أَهلُ البَلَاءِ الثَّوَابَ لَو أَنَّ جُلُودَهُم كَانَت قُرِّضَت فِي الدُّنْيَا بِالمَقَارِيضِ)[١].

من شدّة ما سيرون من عِوضٍ لأهل البلاء، سيتمنّى أهل العافية لو أنهم ذاقوا أشدّ أنواع الألم؛ لينالوا ذلك الأجر يوم القيامة.

ولئلا يظنّ أحدٌ أن الأجر خاصّ بالبلاءات العظيمة فقط، يقول النبي ﷺ: **(ما يُصِيبُ المُسْلِمَ، مِن نَصَبٍ ولَا وصَبٍ، ولَا هَمٍّ ولَا حُزْنٍ ولَا أذًى ولَا غَمٍّ، حتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بهَا مِن خَطَايَاهُ)**[٢].

كل تعب... كل ألم... كل قلق... كل حزن... حتى الإرهاق اليومي، والوجع البسيط، والهمّ العابر... لا شيء من ذلك يضيع عند الله.

فكلما شعرت بألمٍ أو ضيقٍ أو حزن، تذكّر بقلبٍ مطمئن:

أن هذا ليس هباءً... بل عطاءٌ إلهيٌّ لا يُقدَّر بثمن.

(١) رواه الترمذي

(٢) صحيح البخاري

القاعدة الرابعة: قد تكون أنت سبب ابتلائك

ليست كل الابتلاءات التي تمرّ بنا من النوع الذي لا يد لنا فيه.

فبعضها يأتي بغير اختيارٍ منّا:

كأن يولد الإنسان بعيبٍ خَلقي، أو أن تجد امرأة نفسها في عصمة زوجٍ لم تكن تتوقّع أن يكون بهذه القسوة، أو أن يقع المرء في ظرفٍ لم يصنعه.

لكن...

هناك نوعٌ آخر من المتاعب، يكون الإنسان فيها هو الجاني على نفسه ـ دون أن يشعر ـ ؛ لا عن سوء نية، بل بسبب أخطاءٍ تراكمت أو تقصيرٍ طال أمده.

وهذه الأخطاء نوعان:

- **أخطاء حياتية.**
- **أخطاء دينية.**

أولًا: الأخطاء الحياتية

وهي الأخطاء المرتبطة بسلوك الإنسان اليومي وعاداته، وغالبًا ما يكون **الإهمال** هو أصلها.

فالإهمال قد يبدو أمرًا بسيطًا في بدايته، لكنه مع الوقت يتحوّل إلى بابٍ واسع من المتاعب.

مثال ذلك:

حين يُقصِّر الوالدان في تربية أبنائهما، ويُهمِلان غرس الدين والقيم، ويتركون أبناءهم بلا توجيهٍ ولا متابعة، فإن ما يواجهونه لاحقًا من عقوقٍ وسوء خُلُق واضطرابٍ في العلاقة، ليس إلا ثمرة ما زُرِع ـ أو لم يُزرَع ـ في البدايات.

في مثل هذه الحالات، لا يكون الابتلاء في الأبناء أمرًا مفاجئًا بلا سبب، بل نتيجة طبيعية لمسارٍ طويل من الإهمال.

وكذلك الإهمال في النفس:

قد يُهمِل الإنسان صحته، ويتجاهل جسده الذي استأمنه الله عليه، فلا يلتزم بنظامٍ صحي، ولا يحرص على الحركة، ولا يبتعد عن المؤذيات. ثم إذا أصابه المرض، ظنّ أنه ابتلاءٌ محض، بينما هو في حقيقته نتيجة مباشرة لإهمالٍ سابق.

وكذلك إهمال تزكية النفس وتطويرها:

أحيانًا تنبع تعاسة الإنسان من داخله، لا من الظروف حوله.

كزوجةٍ شديدة العصبية، تعلم أن حدّتها تؤذي من حولها، لكنها لا تبذل جهدًا حقيقيًا لضبط نفسها أو إصلاح سلوكها.

مع الوقت، تتصدّع علاقتها بزوجها وأبنائها، ويعمّ الاضطراب بيتها. وما تعانيه حينها ليس إلا ثمرة إهمالها إصلاح ذاتها.

وهكذا...

كلما أهمل الإنسان ما عليه من سعيٍ وإصلاح، زادت المتاعب التي يصنعها لنفسه بيده، وهو لا يشعر.

ثانيًا: الأخطاء الدينية

وهذا النوع أعمق أثرًا وأشدّ خفاءً. فأحيانًا يكون سبب بعض الابتلاءات معصيةً ارتكبها الإنسان، أو ذنبًا أصرّ عليه، وهو ما يُعبَّر عنه بـ (**سيئات الأعمال**) تلك التي كان النبي ﷺ يستعيذ منها. فقد تأتي آثار الذنب في صورة:

ضيقٍ في الصدر بلا سببٍ واضح.

حزنٍ أو كآبةٍ متكرّرة.

أمراضٍ جسدية.

فقدانٍ في المال.

قِلّة توفيق وبركة.

تأخّر في الزواج.

قال رسول الله ﷺ: **(إن العبد ليُحرَم الرزق بالذنب يصيبه)**[1].

أي أن الذنب قد يكون حاجزًا خفيًا بين الإنسان وبين الخير الذي يتمنّاه، دون أن يشعر.

---

(١) رواه أحمد.

خلاصة القاعدة:

الانتباه إلى دورنا في بعض ابتلاءاتنا لا يُقصد به جلد الذات، ولا بثّ اليأس، ولا إشعار النفس بالهزيمة.

بل هو بابٌ من الوعي، يفتح لنا طريق الإصلاح بدلًا من البقاء في دائرة الشكوى.

فكثيرٌ مما نمرّ به يمكن أن يتغيّر ـ بإذن الله ـ إذا أصلحنا ما بيننا وبين الله، وما بيننا وبين أنفسنا.

وحين يجتمع حُسن السعي مع حُسن التوكّل، تخفّ الأثقال، وتتراجع المتاعب، ويجد القلب طريقه إلى الراحة والطمأنينة.

فالله لا يخيّب عبدًا أقبل عليه صادقًا، ولا يترك قلبًا حاول الإصلاح وبذل ما استطاع.

والآن، بعد أن فهمنا طبيعة الهموم والابتلاءات من جذورها، أصبحنا مستعدين للانتقال إلى الخطوة العملية التالية، و هي: **كيفية التعامل مع هذا الألم حين يصل؟** هذا ما سنتناوله في الفصل التالي.

الفصل الثاني

حلول عملية لتخفيف وطأة الهموم

بعد أن تحدثنا في الفصل السابق عن بعض الضوابط العامة حول قضية الهموم والابتلاءات، وتبيّن لنا أن فهم هذه الضوابط يجعل المرء ينظر إلى ابتلاءاته في الحياة نظرة واقعية بعيدة عن المبالغة في التفكير السلبي، سننتقل الآن إلى الخطوات العملية التي تساعد على تخفيف وطأة الهموم.

وسنبدأ في هذا الفصل بسبعة حلول عملية تساعدك على مواجهة التحديات بوعيٍ وهدوء. ثم تمتد هذه الخطة لتشمل فصول الكتاب كلها، لتكون الرحلة بأكملها دليلًا عمليًا متدرّجًا، يأخذ بيدك نحو فهمٍ أعمق لذاتك، وتعاملٍ أكثر اتزانًا مع حياتك وما يمرّ بها.

الحل الأول: تحرّر من جميع همومك!

هذا الحل وحده كفيل بأن يغيّر حياتك تغييرًا جذريًا؛ فهو ليس مجرد تجربة بشرية، بل هديٌ نبويٌّ من الصادق المصدوق الذي لا ينطق عن الهوى.

فقد أخبرنا رسول الله ﷺ بسرٍّ عظيم، من يفعله، يتولى الله أمر جميع الهموم التي في حياته، جميع الهموم بشتى أنواعها: هموم مادية، هموم نفسية، هموم مستقبلية. أي نوع من الهموم سيتكفّل الله بها. قال رسول الله ﷺ:

(مَنْ جَعَلَ الْهُمُومَ هَمًّا وَاحِدًا هَمَّ آخِرَتِهِ كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّ دُنْيَاهُ)

إنها معادلة بسيطة وعميقة في آنٍ واحد: تكرّس سَعْيَك للآخرة ، فيتولّى الله كل ما في دنياك نيابة عنك.

ولكن، ما معنى أن تكون الآخرة همّك الأكبر؟

البعض يظن أن هذا يعني الانعزال عن الحياة أو ترك الأسباب، وهذا ليس صحيحًا.

بل يعني أنك تعيش حياتك كاملة (تُذاكر، تعمل، تمارس الرياضة، تستمتع مع الأصدقاء)، لكن معيارك الأهم هو **مرضاة الله**. إذا تعارض مرادك الشخصي (كدخل مادي محرم) مع مراد الله (كالالتزام بالحلال)، فإنك تُقدّم مراد الله طمعًا في النجاة الأبدية.

هذا الإنسان الذي رتّب قلبه على هذه الأولوية، هو الذي يتكفّل الله بشؤون حياته كلها: يرزقه، يرفع عنه الضيق، ويصلح أمره.

أما الوجه الآخر للمعادلة فمُحزن ومخيف. قال ﷺ:

(وَمَنْ تَشَعَّبَتْ بِهِ الْهُمُومُ فِي أَحْوَالِ الدُّنْيَا، لَمْ يُبَالِ اللَّهُ فِي أَيِّ أَوْدِيَتِهَا هَلَكَ)(١).

الشخص الذي يترك قلبه مشتتًا بين ألف هم دنيوي (هم الرزق، هم الصحة، هم العلاقات)، دون أن يكون رضا الله هو نقطة ارتكازه، يُوكَل إلى نفسه. يتركه الله ليضيع ويهلك في تلك الأودية المظلمة؛ لأنه لم يجعل أمر الآخرة، أهم اهتماماته وأولى أولوياته.

---

(١) صحيح بن ماجه.

ذكر ابن القيّم رحمه الله شرحًا بليغًا لهذا المعنى، فقال:

> "إذا أصبحَ العبدُ وأمسَى وليس هَمُّه إلا الله وحده؛ تَحَمَّلَ اللهُ سبحانه حوائجَه كلَّها، وحَمَلَ عنه كلَّ ما أهمَّهُ، وفرَّغَ قلبَه لمحبَّتِه ولسانَه لذكرِه وجوارحَه لطاعتِه. وإن أصبح وأمسى والدُّنيا همُّهُ؛ حَمَّلَهُ اللهُ همومَها وغُمومَها وأنكادَها، وَوَكَلَه إلى نفسه، فشَغَلَ قلبَه عن محبَّتِهِ بمحبةِ الخلق، ولسانَهُ عن ذكرِهِ بذكرهم، وجوارحَه عن طاعتِه بخدمتهم وأشغالهم؛ فهو يَكْدَحُ كَدْحَ الوحشِ في خدمة غيره؛ كالكِيرِ ينفُخ بطنَه ويَعصرُ أضلاعه في نفعِ غيره.
> فكلُّ من أعرضَ عن عبوديَّةِ اللهِ وطاعتِه ومحبَّتِهِ بُلِيَ بعبوديَّة المخلوق ومحبَّتِه وخدمتِه. قال تعالى: ﴿ وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ الرَّحْمَٰنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ ﴾ (انتهى).

ويا للأسف، هذا هو وضع كثير من الناس، أن الهموم تشعبت بهم في شؤون الدنيا لدرجة أنها أنستهم أمر الآخرة. وانظر إلى واقعنا الآن، ستلاحظ ذلك بوضوح.

انظر إلى الشوارع والطرقات أثناء إقامة الصلوات الخمس في المساجد، ستجد أغلب الناس منشغلين بالبيع والشراء أو بالجلوس على المقاهي، وستجد أن الصفوف في المساجد ربما لم تكمل ثلاثة صفوف.

انظر إلى عامة بيوتنا، ستجد أمهات منشغلات برعاية أبنائهن وبدراستهم وبتدريباتهم الرياضية، ولكن كم أمٍّ منهن تجدها تحرص على صلاح أبنائها أو تجدها توقظهم كل يوم لصلاة الفجر؟

لذلك تجد الكثير من الناس في شكوى دائمة وحزن وتعب وهمّ وتشتت، وهم مع الأسف لا يعلمون أن السبب الحقيقي وراء ذلك هو أنهم **جعلوا الدنيا أكبر همهم**.

لذلك كان من دعاء النبي ﷺ:

"ولَا تَجْعَلْ الدنيا أكبرَ هَمِّنَا، ولَا مَبْلَغَ عِلْمِنا"

همّك ما أهمّك: القاعدة الحاسمة لمعرفة موضع قلبك

إن القاعدة التي نستطيع أن نخلص إليها هي أن القلب لا يحتمل همَّين متنافسين، وهي حقيقة لخصَّها أحد السلف بكلماتٍ تُكتب بماء الذهب حيث قال:

> "الهم همَّان: همّ الدنيا وهمّ الآخرة، كلما كبر أحدهما صغر الآخر، وإذا دخل أحدهما القلب خرج الآخر".

وبناءً على هذه الحقيقة الفطرية، إليك قاعدة بسيطة لتعرف بها هل الهم الذي في قلبك هو هم الدنيا أم هم الآخرة:

القاعدة: إذا تعارض مرادك مع مراد الله في أمر ما، فانظر ماذا ستقدم: مرادك أم مراد الله؟

لتوضيح هذه القاعدة، إليك **مثال عملي:**

لنفترض أنك أصبحت عاطلًا عن العمل، وتحتاج المال بشدة. وفجأة، تُعرَض عليك وظيفة براتب كبير، لكنها تتطلب منك القيام بمخالفات شرعية واضحة. فماذا سيكون قرارك؟

إذا قَبِلت الوظيفة: فهذا يعني أن الهم الأساسي الذي يشغل قلبك هو همُّ الدنيا.

وإذا رفضتها ابتغاء مرضاة اللّٰه: فاعلم أن الهم الذي يحركك هو همُّ الآخرة.

الإجابة الصادقة على هذا السؤال هي التي تُحدد مصير همومك: هل هي في كفالة الرحمن، أم أنها موكولة إلى نفسك وعجزك.

لذلك، اعرض كل قراراتك اليومية وتفاصيل حياتك على هذه القاعدة؛ **لتعرف حقيقة مكانة الدنيا في قلبك.**

الحل الثاني: التوقّف عن الشعور باستحقاق النِّعَم.

حين يشعر الإنسان بأن النِّعَم "**حقٌّ مكتسب**" وليست فضلًا، يبدأ قلبه في الانطفاء دون أن يشعر.

نرى ما بين أيدينا وكأنه أمر طبيعي لا يستحق التأمّل، ولا الشكر، ولا حتى الإدراك. كل ما نملكه... يصبح مجرد "أشياء لابد من وجودها".

و كذلك أيضًا، ما إن نفقد نعمة كنا نعيش في دفئها، أو نصطدم بواقع لم يرتقِ لمستوى طموحاتنا، تتولد لدينا مشاعر عميقة بالظلم والبخس، فنشعر بأن هناك خللاً كونيًا حدث معنا.

لماذا حدث معي هذا؟

ولماذا لم أحصل على الأفضل؟

وكأن الكون مدين لنا!

هذا الشعور بأننا "**نستحق الأفضل دائماً**" هو سبب رئيسي لعدم الرضا والحسرة، وهو الذي يحجب عنا رؤية جمال وبهاء ما بين أيدينا بالفعل.

هذا الوهم ـ وهم الاستحقاق الدائم ـ يصنع طبقة معتمة فوق العين والقلب، فيحجب عنا جمال ما نملكه، ويجعلنا نعيش في حسرة مستمرة على ما لم يحدث بدلًا من أن نفرح بما حدث بالفعل.

مثال لتوضيح فكرة الاستحقاق:

لنفترض أن امرأة تزوجت رجلاً صالحاً يُحسن إليها ويُكرمها، ولكنه لم يكن كاملاً - كأي بشر - إذ لديه بعض العيوب البسيطة أو يوجد بينهما بعض الاختلافات في الطباع.

لو وقعت هذه الزوجة تحت وهم الاستحقاق، ستظلّ تنظر إلى ما ينقصها، لا إلى ما أعطاها الله، وستشعر بالحزن والتحسر على حالها.

ستقول في نفسها: كنت أستحق رجلًا أفضل، أرقّ، أوسع رزقًا، أهدأ طبعًا...

لماذا وصلت تلك المرأة إلى هذه النتيجة التعيسة؟

لأن نظرتها كانت مبنية على سلسلة من الافتراضات الخاطئة والمدمرة:

• أن الزواج بحد ذاته هو حق طبيعي.

• أن زوجها كان من المفترض أن يكون إنسانًا كاملاً: غني، وسيم، حنون، هادئ، مرح، كريم... وكافة الصفات الحسنة مجتمعة.

• أن أي نقص أو اختلاف هو "**خطأ**" يستوجب الشكوى ويمنع الرضا التام.

النتيجة النهائية هي: الأسى والحزن على ما لم يتحقق، بدلاً من الفرح والامتنان بما تحقق بالفعل.

ولكن، لو أنصفت هذه الزوجة ونظرت حولها، لرأت نساءً أخريات لم يُكتب لهن الزواج أصلًا، أو زوجاتٍ يعشن مع رجالٍ أسوأ خُلُقًا بكثير من زوجها. في هذه اللحظة من الإنصاف واليقظة، ستستبدل الشعور بالاستحقاق السلبي بالشعور العميق بالامتنان والشكر.

هذا المثال يوضح لنا معنى الشعور باستحقاق النعم. وبالطبع، كل منا يحمل في أعماقه شيئاً كهذا، ربما بصور مختلفة، ولكن الهدف من المثال هو تبسيط الفكرة لفهم هذا الشعور وكيفية التعامل معه. ولقد شخَّص الإمام ابن القيم رحمه الله هذه المشكلة الدفينة، وذكر كلاماً عميقاً عن هذه الحالة النفسية التي يعاني منها أغلب بني آدم، إذ يقول:

> "أكثر الخلق ـ بل كلهم إلا من شاء الله ـ يظنون بالله غير الحق ظن السوء، فإن غالب بني آدم يعتقد أنه مبخوس الحق ناقص الحظ وأنه يستحق فوق ما أعطاه الله، ولسان حاله يقول: ظلمني ربي ومنعني ما أستحقه، ونفسه تشهد عليه بذلك وهو بلسانه ينكره ولا يتجاسر على التصريح به. ومن فتش نفسه وتغلغل في معرفة دفائنها وطواياها رأى ذلك فيها كامنا كمون النار في الزناد فاقدح زناد من شئت ينبئك شراره عما في زناده. ولو فتشت من فتشته لرأيت عنده تعتباً على القدر وملامة له واقتراحاً عليه خلاف ما جرى به وأنه كان ينبغي أن يكون كذا وكذا فمستقل ومستكثر. وفتش نفسك هل أنت سالم من ذلك" (انتهى).

حسنًا، بعد أن اكتشفنا هذه المشكلة الدفينة في أعماقنا، فالخطوة التالية هي السعي الجاد لعلاجها.

علاج مشكلة الشعور باستحقاق النعم: هو استشعار النعم!

إن علاج مشكلة وهم الاستحقاق بسيط ولكنه عميق الأثر: و هو استشعار النِّعَم بكل جوارحك.

عندما تنظر إلى الأشياء التي تمتلكها وتتمتع بها على أنها **محض هبات ونعم متدفقة من الله عز وجل** ـ لا فضل لك في إيجادها أو بقائها ـ ستشعر وقتها حقًا بالامتنان العميق الذي يغمر القلب، وستجد نفسك راضيًا تمامًا عن تفاصيل حياتك.

فقط تأمل معي:

أنت تستطيع أن ترى، بينما غيرك أعمى لا يستطيع الرؤية، وتستطيع أن تتحرك، بينما غيرك مشلول لا يقدر على الحركة، وتستطيع أن تتنفس بسهولة دون مجهود، وهناك أشخاص آخرون يختنقون لو أُزيلت عنهم أجهزة التنفس الصناعي!

وهكذا، الكثير والكثير من النعم اليومية التي إن أحضرت قلبك كي يستشعرها، ستجد نفسك غير قادر على كبح جماح شعور الشكر والامتنان الجارف لله عز وجل.

إذا تمكن هذا الشعور من قلبك، ستجد بعدها أن أي نقص أو ابتلاء يمر بك هو لا شيء يُذكر في مقابل الكم الهائل من النعم التي لديك. وهكذا ستنظر دائمًا إلى النصف الممتلئ من الكوب فتشعر بالقناعة والرضا والسعادة بما لديك مهما كان.

فائدة عظيمة أخرى:

من الفوائد الجليلة التي ستعود عليك أيضًا، هي أنك ستكون من الشاكرين الذين وعدهم الله بالزيادة والبركة، كما قال سبحانه:

﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ﴾ [إبرَاهِيمَ: ٧]

الخلاصة: أنك إن توقفت عن الشعور بـ "استحقاق النعم"، وتذكرت دائمًا أن الله عز وجل بحكمته يعطي أشياء ويمنع أشياء أخرى، وعوَّدت نفسك على النظر إلى الموجود وليس المفقود، وتذكرت دائمًا أن الحل ليس في طلب الكمال الذي لا

يوجد إلا في الجنة، بل في الرضا بقضاء الله وفي محاولة إصلاح ما يمكن إصلاحه بهدوء وصبر وفهم لطبيعة الدنيا الناقصة.

حينها، ستشعر من الداخل بالرضا المطلق عن حياتك، وسيتحقق لديك شعور عميق بالامتنان والقناعة التي لا تزول.

تطبيق عملي:

لكي ينتقل هذا الفهم من مجرد كلمات نقرأها إلى "حالة شعورية" تملأ قلوبنا، نحتاج إلى تدريب يومي لترويض عقولنا. فالعقل الذي اعتاد رصد "المقصود" يحتاج لجهد كي يبدأ في تذوق "الموجود".

الخطة: خصص كراسة صغيرة أو "مذكرة" على هاتفك، وقبل أن تنام كل ليلة، ألزم نفسك بكتابة **ثلاث** نعم حدثت في يومك، واستشعرها وأنت تكتبها:

المثال الأول (نعم الألفة والمودة): "الحمد لله على لحظة ود جمعتني بأهلي، أو **جلسة طيبة** مع صديق خففت عني عناء اليوم، أو كلمة طيبة جبرت خاطري ".

المثال الثاني (نعم التيسير والستر): "الحمد لله على عمل أنجزته، أو حاجة قُضيت لي بفضل الله، أو حتى موقف مرّ بسلام بستر من الله ولطفه دون أن أبذل فيه مجهوداً".

المثال الثالث (نعم العافية وكفاية الشر): إذا شعرت أن يومك كان عادياً جداً ولم يحدث فيه شيء "مبهر"، فهنا تكمن ذروة الامتنان؛ اكتب: "الحمد لله أن يومي مرّ بسلام؛ لم أفقد فيه حبيباً، ولم يطرق بابي فيه مرض، ولم أسمع فيه خبراً يؤلم قلبي.. الحمد لله على نعمة الأمان والسكينة".

تذكر دائماً: الهدف ليس مجرد جرد للنعم، بل هو إعلان داخلي بأن: "*يا رب، هذا فضل منك وليس حقاً مكتسباً لي، فلك الحمد حتى ترضى*".

مع الاستمرار، ستجد أن عينك أصبحت "لاقطة" للرحمات المخبأة في تفاصيل يومك، وستذوب تلك الغشاوة التي صنعها "وهم الاستحقاق"، ليحل محلها نور الرضا والقناعة.

الحل الثالث: إغلاق باب المقارنات وكفّ البصر عمّا في أيدي الناس

يمرّ الإنسان في حياته بلحظات يغلبه فضوله الفطري فيلتفت لما عند غيره. فالنفس بطبيعتها تميل إلى المقارنة، وتنجذب لما يبدو أجمل أو أكثر أو أحسن، حتى لو كانت ممتلئة بنعم لا تُحصى.

وهذه الالتفاتة العابرة، على صِغَرها، قد تُحدث في الداخل اضطرابًا خفيًا... كأن شيئًا ما يتحرّك في الروح، ويجعلها أقل رضا وهدوءًا.

ولأن الله يعلم ضعفنا، ولطفه بنا أسبق من طلبنا، وضع لنا قاعدة تحفظ القلب من هذا الداء، وتردّه إلى الطمأنينة، فقال سبحانه:

﴿ وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِۦٓ أَزْوَٰجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ ﴾ [طه: ١٣١]

إن فهم هذه الآية جيدًا وجعلها دليلاً ومنهجًا في الحياة، يكفل للمرء السلامة من أبواب كثيرة من التعب والحسرة والمقارنات التي تحرق القلب وتسرق السكينة.

فإن النظر إلى ما عند الناس والانشغال به، هو من أكثر ما يُدمِّر الشعور بالرضا والقناعة، ويجعل الإنسان يعيش دائماً في استنقاص لما لديه من نعم.

ومن يمدّ عينيه إلى ما عند غيره لن ينعم أبداً بالرضا؛ فمهما بلغت نعمه، (كسيارة حديثة أو بيت جميل وغير ذلك)، فإنه عندما يطلق بصره حوله سيجد دائماً ما هو أحدث وأجمل، مما يجعله ينظر إلى ما يملك بازدراء، ويرى نواقصه فقط.

الحياة امتحان شخصي (ليس موحداً)

مما سيعينك على ترك النظر لمن حولك، هو أن تنظر دائماً للحياة على أنها لجنة امتحان كبرى. وللعلم، هذا ليس مجرد تشبيه، بل هي حقيقة قررها القرآن؛ قال الله عز وجل:

﴿ الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ﴾

[المُلكِ: ٢]

وفي هذا الامتحان، كل منا لديه نموذج اختبار خاص به؛ فالأسئلة التي في اختبارك خُصِّصت لك وحدك، وهي مناسبة تماماً لقدراتك ونفسيتك وظروفك قال الله تعالى:

﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا﴾ [الطلاق: ٧]

فامتحانك أنت ليس مثل امتحان غيرك، وأسئلتك ليست كأسئلتهم.

قد يكون اختبار المرء في وظيفة صعبة أو مسؤوليات ثقيلة، والسؤال الخاص به هو: هل سيؤدي الأمانة بإخلاص رغم المشقة؟ إن فعل ذلك فقد أجاب سؤاله بصورة صحيحة ونال الدرجة الكاملة.

وفي المقابل قد يكون اختبار شخص آخر أن يُرزق بمال وفير وعافية ظاهرة، وهنا يكون سؤاله: هل يشكر هذه النعمة؟ هل ينفقه في وجوه الخير ويمتنع عن إنفاقه فيما حرم الله؟

فإن قصّر وظلم، فقد أخطأ الإجابة ورسب، وإن بدا امتحانه أسهل في الظاهر.

إذن، ليست القضية صعوبة السؤال أو سهولته، بل: هل ستجيب أنت سؤالَك كما ينبغي أم لا؟

إذا لم تدرك هذا المعنى، فربما تنظر إلى جمال إنسان أو إلى منصبه أو ماله فتغبطه عليه وتتمنى أن تكون مكانه، دون أن تعلم أن هذا الجمال أو المنصب هو عين الامتحان الواقع عليه، وربما – لو وُضعتَ أنت مكانه – لم تكن لتصبر على ما صبر هو عليه، أو لم تكن لتنجح في اختباره الخاص، فأنت لا تعلم هل كنت تستطيع الصبر في امتحان السراء أم لا.

فالصبر على النِّعم والعافية قد يكون أصعب بكثير من الصبر على الشدائد؛ لأن العافية تفتح أبوابًا واسعة من الفتن والشهوات والمعاصي، لا يوفق للنجاة منها إلا من وفقه الله وحفظه.

فليس الأمر كما يظن البعض أن الصبر على الضراء هو الامتحان الأصعب، بينما الصبر على السراء أمر في غاية السهولة، ويكاد ينحصر فقط في مجرد الشكر باللسان.

ولفهم ذلك جيدًا، لنرسم مثالًا حيًا:

لنفترض أن شابًا ما قد ابتلاه الله بالوسامة والمال الوفير والعافية في البدن والقوة والوجاهة الاجتماعية.

فباعتقادك، ماذا عليه أن يفعل كي ينجح في فتنة السراء التي ابتلاه الله بها؟

- عليه أن يتحرى أن تكون كل تجارته ومعاملاته بالحلال، وأن يخرج زكاتها بدقة متناهية.
- عليه أن يجاهد نفسه كثيرًا كي لا يفتتن بالنساء اللواتي يحاولن التقرب منه من كل اتجاه.
- عليه أن يكظم غيظه دائمًا عن كل من هو أضعف منه، كي لا يبطش به مستغلًا قوته ووجاهته فيكون ظالمًا.
- عليه أن يمنع نفسه من الذهاب إلى الأماكن المليئة بالمخالفات الشرعية، وهي الأماكن التي قلما تجد شابًا في مثل ظروفه لا يذهب إليها.
- وعليه أن يحافظ على قلبه دائمًا، كي لا يتسلل إليه الشعور بالكِبر والتعالي على من حوله.

كل هذه المجاهدات وأمور غيرها مطلوبة منه؛ فالأمر حقًا ليس سهلاً، ولذلك قلما تجد من ابتُلِي بالسراء فشكر شكرًا كاملاً قولاً وعملًا.

هذا ما أكده الصحابي الجليل عبد الرحمن بن عوف رضى الله عنه حين قال:

"ابتُلِينَا مع رسولِ اللّهِ ﷺ بالضَّرَّاءِ فصَبَرْنا، ثم ابتُلِينا بعدَه بالسَّرَّاءِ فلم نَصْبِرْ"[1].

و الآن، إذا مزجنا المعنى الأول **(أن الدنيا دار امتحان)** مع المعنى الثاني **(أن الامتحان بالخير أصعب من الامتحان بالشر)**، تجد أن فكرة النظر إلى من هو أكثر نعيمًا منك **بمنظور شرعي** ستؤدي إلى الشفقة عليه والدعاء له بالنجاة، وليس تمني ما عنده.

وهذا هو المعنى العميق لقول الله عز وجل:

﴿ لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ ﴾

(١) أخرجه أبو داود في الزهد.

لذلك، اجعل بصرك خاصًا بسؤالك أنت، ولا تبالِ بأسئلة الآخرين؛ فلهم امتحانهم، ولَك امتحانك الذي ستُسأل عنه وحدك.

حكمة العطاء والمنع:

جاء في بعض الآثار أن الله تبارك وتعالى قال:

"إِنَّ مِنْ عِبَادِيَ الْمُؤْمِنِينَ لَمَنْ لَا يُصْلِحُهُ إِلَّا الْغِنَى وَلَوْ أَفْقَرْتُهُ لَأَفْسَدَهُ ذَلِكَ، وَإِنَّ مِنْ عِبَادِيَ الْمُؤْمِنِينَ لَمَنْ لَا يُصْلِحُهُ إِلَّا الْفَقْرُ وَلَوْ أَغْنَيْتُهُ لَأَفْسَدَهُ ذَلِكَ، وَإِنَّ مِنْ عِبَادِيَ الْمُؤْمِنِينَ لَمَنْ لَا يُصْلِحُهُ إِلَّا الصِّحَّةُ وَلَوْ أَسْقَمْتُهُ لَأَفْسَدَهُ ذَلِكَ، وَإِنَّ مِنْ عِبَادِيَ الْمُؤْمِنِينَ لَمَنْ لَا يُصْلِحُهُ إِلَّا السُّقْمُ وَلَوْ أَصْحَحْتُهُ لَأَفْسَدَهُ ذَلِكَ".

وهذا من تمام حكمة الله وعدله؛ فهو سبحانه يعلم ما يصلح قلب كل واحد منا، فيعطيه أو يمنعه وفق ما يعينه على اجتياز الابتلاء والنجاة، **لا ما يعينه على الهلاك والفتنة.**

إذا تذكرت هذا المعنى دائمًا، لن تجد سببًا في النظر لما عند الناس؛ لأنك ستكون واثقًا في قسمة الله وفي حكمته المطلقة في المنع والعطاء.

نصيحة نبوية:

ولأنّ هذه الثقة بقسمة الله هي أساس طمأنينة القلب، فقد جاء التوجيه النبوي ليكون لنا دليلاً عملياً لإغلاق باب المقارنة، والتحوّل من الازدراء إلى الامتنان .

وهذا هو المنهج النبوي العملي لتحقيق الرضا:

قال رسول الله ﷺ: **(إذا نَظَرَ أحَدُكُمْ إلى مَن فُضِّلَ عليه في المالِ والخَلْقِ، فَلْيَنْظُرْ إلى مَن هو أسْفَلَ منه)**[1].

وفي رواية أخرى:

(انظروا إلى من هو أسفلَ منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقَكم، فإنه أجدَرُ أن لا تزدَروا نعمةَ اللهِ عليكم) [2].

(١) أخرجه البخاري.

(٢) صحيح بن ماجه.

بهذه الوصية، نجد أن طريق علاج الحسرة هو **تغيير زاوية النظر**، والانتقال من رؤية النواقص في حياتك إلى رؤية النعم الفائضة التي حُرِم منها غيرك.

إذا رأيت أن منزلك حقًا متواضعٌ، فتذكر سريعًا أنك أفضل حالاً ممن ليس لديه سوى الخيام البالية ليسكن فيها.

وإذا رأيت أن بشرتك ليست جميلة كما كنت تتمنى، فتذكر أن هناك من أصيب بحروق دمرت بشرته بالكامل.

وإذا رأيت أن مهنتك شديدة الإجهاد والتعب، فتذكر أنك تستطيع العمل والتكسب، وغيرك لا يجد عملاً أو لا يستطيع أن يعمل بسبب عجزٍ ما.. وهكذا.

لا تنخدع بالمظاهر:

عليك أيضاً ألا تنخدع بما تراه من ظاهر الناس؛ **فليس كل ما يلمع ذهباً**. قد تبصر شخصاً ثرياً أو ذا منصب، فتظن أن حياته خالية من أي منغص، ولا تعلم ما يحمل في قلبه أو جسده من همّ أو داء أو حرمان.

قصة وعبرة:

"مرّ رجلٌ ثريّ بسيارته على رجلين فقيرين يأكلان الفول، فأخذا يتهامسان بكلماتٍ تفيض ازدراءً بحالهما، وحسدًا لما يَرَيانه بين يديه من نعمة، وهما يظنان أن صاحب السيارة لا يسمع ولا ينتبه.

لكن الثري توقّف واقترب منهما بهدوء، وقال لأحدهما:

ـ هل لديك أبناء؟

قال: نعم، لديَّ أربعة أبناء.

ـ فقال الثري: "أما أنا فمحروم من نعمة الإنجاب، ومصاب بمرض لا يسمح لي بتناول لقمة واحدة من هذا الفول التي تتناوله أنت؛ لو فعلت، ربما حُملت إلى المشفى فوراً".

ثم تابع قائلاً: "فما رأيك، هل ترضى أن نتبادل؟ أنت تأخذ مالي، وأنا آخذ صحتك ودفء عائلتك؟"

فطأطأ الرجل رأسه خجلًا وقال: "لا، أسأل الله أن يشفيك و يعافيك".

هذه القصة تعلمنا أن ما عند غيرك ليس بالضرورة خيراً مما عندك، وأن نظرتك إلى حياتهم مبنية على ما يظهر لك فقط، لا على حقيقتهم الكاملة.

الخلاصة : لا تمدَّن عينيك إلى ما عند أحد.

فالنظر إلى ما عند الآخرين يشبه ريحًا باردة تتسرّب إلى دفءِ قلبك دون أن تشعر، فتُطفئ شيئًا من رضاك، وتُبهت ضوء النعمة بين يديك.

وكلما أطلتَ الالتفات، ازداد في روحك فراغٌ لا يملؤه شيء، وهمٌّ لا يثمر إلا غصّة.فاشغل قلبك بما أعطاك اللّٰه، ليزهر الرضا في صدرك، ويغمرك الدفء والطمأنينة من حيث لا تحتسب .

الحل الرابع: الدعاء (الحل الذي لا يُغلب)

نمر أحيانًا بفترات عصيبة، تثقل كاهلنا بأثقال لا نطيق حملها، فتخور القلوب تحت وطأة الهموم، وتُنهَك الأرواح بفعل العجز والضَّعف. وفي لحظات كهذه، حيث تبدو حيلتنا قد انقطعت، لا يبقى لنا سوى ملجأ واحد لا يُخيب طارقه.

إنه الطريق الذي تذوب عنده الأثقال وتلين فيه الصعاب. نَذهب بكل ضَعفنا وقلة حيلتنا إلى القوي الذي لا يُعجزه شيء، إلى الحكيم الذي يمسك بمقاليد أمرنا؛ **إنه الدعاء.**

أيها السائر في دروب الحياة، اعلم أن الدعاء ليس مجردَ طلبٍ يُرفع، بل هو أقوى سلاح إيماني يمكنك أن تواجه به أعتى المعضلات والأزمات في حياتك.

"لقد وضع لنا النبي ﷺ، قاعدة إيمانية راسخة حين قال:

(لا يَرُدُّ القضاءَ إلا الدعاء)[١].

(١) أخرجه أحمد.

إن هذه الكلمات تحمل في طياتها **سرًا كونيًا**؛ فربما يكون قد قدَّر الله عليك بلاءً معينًا في صحيفتك، ولكنك بصدق دعائك وإلحاحك، تستطيع أن تسأل ربك أن يرفع عنك ما قدّره عليك بلطفه ورحمته.

لذلك، عليك ألا تبخل على نفسك بهذا الخير العظيم الذي قد يُحدث تغييرًا في حياتك لم تكن تتخيل حدوثه أبدًا!

"دعاءُ المضطرين ليس حكراً على الصالحين"

قد يظن البعض أن هذا الأثر العظيم للدعاء هو معاملة إلهية مخصصة للصالحين والأولياء فقط. ولكن الحقيقة ليست كذلك.

فأي أحد، مهما بلغت ذنوبه ومهما بلغ تقصيره، بمجرد أن ينطرح على باب الدعاء ويلجأ إلى الله؛ **فلن يُردّ.**

قال الله تبارك وتعالى:

﴿ أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ ۗ أَإِلَٰهٌ مَّعَ اللَّهِ ۚ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ ﴾ [النَّمل: ٦٢]

فإجابة الدعاء وكشف السوء لمن لجأ إلى الله هي سُنّة إلهية شائعة يعيشها أناس كثيرون من حولنا، وربما إذا بعثرت في ذاكرتك ستجد الكثير من المواقف التي لجأت فيها إلى الله ودَعَوته دعاء المضطر، فأغاثك ولم يُضيعك. وإذا أنصتَّ لمن حولك ستسمع آلاف القصص التي تروي معجزات حدثت بسبب الدعاء، وأبواب فُتحت، وأمراض شُفيت، وبلايا أُزيحت.

كيف لا، والدعاء هو الحصن الحصين الذي يصد البلاء؟

قال رسول الله ﷺ:

(إن الدعاء ليلتقي البلاء فيعتلجان إلى يوم القيامة)[1].

هنا تكمن صورة بديعة: الدعاء والبلاء كفارسين يتسابقان. وكلما عظَّم العبد دعاءه، زاده قوة ليتغلب على البلاء وينتصر عليه.

فوز مؤكد في ساحة الدعاء

والأجمل من هذا كله، أنك في جميع الأحوال مع الدعاء رابح لا محالة، فليس هناك خسارة.

(١) رواه الطبراني.

هذا الكلام ليس مجرد تحفيز، بل هو وعد نبوي صريح، حيث قال ﷺ:

(ما من مسلِمٍ يَدعو، ليسَ بإثمٍ و لا بِقطيعةِ رَحِمٍ، إلَّا أَعطَاه إِحدَى ثلاثٍ: إمَّا أن يُعَجِّلَ لهُ دَعوَتَهُ، و إمَّا أن يَدَّخِرَها لهُ في الآخرةِ، و إمَّا أن يَدْفَعَ عنهُ من السُّوءِ مِثْلَها. قال: إذًا نُكثِرَ. قالَ: اللهُ أَكثَرُ)[1].

انظروا إلى جمال الإجابة النبوية: "**إذًا نُكثِرَ.** قال: **اللهُ أَكثَرُ**".

فمهما أكثرت من الدعاء، فإن خزائن الله وقدرته على العطاء والكرم أكثر وأوسع!

فلا تترك الدعاء؛ فإن الأبواب التي تُغلق في الأرض، تُفتح بدعوة صادقة في السماء.

---

(١) أخرجه البخاري.

الحل الخامس: السكينة الكبرى (ذكر الله)

إن مرساة الروح التي نحتاج إليها جميعًا عند كل عاصفة هي ذكر الله عز وجل.

لقد ناقشنا حلولاً للمواجهة والالتجاء، ولكن يبقى **ذكر الله** هو أعظم مهدئ للقلب، وأقوى سبب للطمأنينة النفسية التي لا تهتز أمام تقلبات الحياة. ولقد جاء النص الإلهي ليحسم الأمر بلطف ووضوح:

﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [الرَّعدِ: ٢٨]

بعد كل نقاش مُرهِق، وبعد كل صراع يُربك النفس، يجد الإنسان أن أجمل شعور بالأمان يتنزل عليه حين يتذكر أن له ربًا يستودع همومه بين يديه ويتوكل عليه. **لحظتها فقط** يطمئن القلب لأن هناك قوة رحيمة تتولى تدبير أمره بلطف.

عند هذا الإدراكِ، يسقطُ حِمْلٌ كَبِيرٌ من على كَتِفَيْهِ..

لم يعد مضطرًا ليحارب وحده، ولا ليقلق من الغد، ولا ليبرر للناس شيئًا. يكفي أن يوكِل أمره لله، ويؤمن أن الحافظ لن

يُضيعه، وأن العدل لن يتأخر عنه، وأن التوقيت الإلهي ـ وإن بدا بعيدًا ـ هو الأصلح والأنفع.

ولكي يصبح هذا المبدأ حقيقة يومية، لا بد أن يتجاوز الذكر حدود اللسان، ليصير استحضارًا قلبيًا، يرافقك في لحظات الضعف، ويهدّئ نبضك حين تضيق الدنيا.

حين تجعل قلبك هو من يلهج بذكر الله قبل لسانك،

ستشعر حينها بمعيّة الله،

وستتنزّل عليك نفحات الفرج والطمأنينة...

ربما قبل أن تُحلّ الأزمة التي كنت تذكر الله من أجل انقشاعها!

كنوز تفتح أبواب الطمأنينة:

يا لها من كنوز تلك الأذكار المأثورة عن النبي ﷺ، الخاصة بتفريج الهمّ وإزالة الكرب.

روى أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يَقُولُ عِنْدَ الكَرْبِ:

"لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ العَظِيمُ الحَلِيمُ، لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ العَرْشِ العَظِيمِ، لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَرَبُّ الأَرْضِ، وَرَبُّ العَرْشِ الكَرِيمِ"[(١)].

وروى أبو داود عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قال:

"دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ: اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ"[(٢)].

تقرأ تلك الكلمات بنفسٍ مليئة بالخضوع... واللجوء... والتوكل على الله.

تتفكّر وتستشعر كل كلمة، فتشعر وكأن قلبك ساجدٌ تحت عرش الرحمن... وكأنك انتقلتَ إلى عالم آخر، عالمٍ ملئ بالطمأنينة والراحة.

(١) رواه البخاري

(٢) صحيح أبي داود

ولكن... تذكّر دائمًا:

أن التفكّر في معاني الذكر والدعاء هو الذي يشعل نور اليقين في القلب؛ فتشعر بالاطمئنان والراحة **لا لأن الظروف تغيّرت**... بل لأن قلبك صار يستشعر معية الله حقًّا.

وبهذا يصبح الذكر ليس مجرد عادة، بل هو أداة الإنسان الروحية الأهم؛ تخفيفًا للنفس، وعهدًا بالسكينة والطمأنينة التي لا تزول، مهما بلغت الظروف من قسوة.

الحل السادس: الخيار الحاسم (حقيقة الضلال والشقاء)

نصل الآن إلى الحل السادس، وهو الحل الذي يضع الفرد أمام مرآة صِدقه مع خالقه، وهو كامن في قوله تعالى:

﴿ فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ ﴾ [طه: ١٢٣]

إنها آية فاصلة، مُرشدة لمن أراد أن ينأى بنفسه عن الشقاء والهموم والضلال، فما عليه إلا أن يتبع الهدى الإلهي كاملًا غير مجتزأ.

والعكس صحيح لا محالة؛ فمن حاد عن هذا المسار، وركن إلى غير هدى الله، فلن يحصد إلا الضلال والشقاء.

أيها القارئ الكريم، إن في استيعاب هذه الآية وحدها تحوّلاً جذريًا للحياة كلها؛ لأن هذا كلام رب العالمين، الذي بيده مقاليد السعادة والشقاء. لو كان المتحدث حكيمًا من البشر، لكان قوله يحتمل الصواب والخطأ، أما وقد كان القائل هو الخالق، **أفلا يجب أن نصدق؟**

إن علامة الصدق تظهر في الأثر؛ فكيف لعاقل أن يقرّ بلسانه أن السعادة في طاعة الله، ثم يركض بقديمه نحو "**مستنقعات**" المعصية بحثاً عن الراحة و الطمأنينة؟

هنا تكمن حقيقة الاختيار: إما أنك مصدِّق لكلام الله فتعمل به، أو أنك مصدِّق لوسوسة الشيطان فتعمل بها.

فالذي يزين لك المعاصي و يعدك بالسعادة مع كل ذنب تفعله هو الشيطان، ووعده زائل ووصفه كاذب. ولقد حذرنا الله من عاقبة تصديقه فقال:

﴿ يَعِدُهُمْ وَيُمَنِّيهِمْ ۖ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا ﴾

[النِّسَاءِ: ١٢٠]

الحل السابع: العمل الصالح ومفتاح الحياة الطيبة

نصل إلى الحل السابع، وهو الخلاصة الجامعة لكل ما سبق:

العمل الصالح.

إنه ليس مجرد عبادة عابرة، بل هو قرار حياة مُستمَد من الوعد الإلهي:

﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾

[النَّحلِ: ٩٧]

على عكس التصور السائد الذي يروّج لِكَون المتدينين يعيشون حياة كئيبة، يضيّقون فيها على أنفسهم ويتجرعون الصعاب من أجل الجنة فحسب، فإن الحقيقة الصارخة هي أن أسعد الناس قلبًا هم الملتزمون والقريبون من الله.

صحيح أن الابتلاء سُنّة كونية لا ينجو منه أحد، يمر بها الملتزم والغافل، البار والفاجر. ولكن مفهوم "**الحياة الطيبة**" هنا ليس إعفاءً من المِحَن أو ضمانًا لغنىً أو عافية مطلقة؛ **بل هو غيث إلهي يُسكَب في قلب المؤمن.**

إن المقصود بالحياة الطيبة هُنا، هو أن يضع الله في قلب العبد الرضا والطمأنينة والسلام الداخلي، ويمنحه قدرة استثنائية على التعامل مع المشكلات بهدوء ويقين لا يعرف الفزع.

هذا الشعور بأن الله معه، يتولاه، ولن يتركه، بل سيعوضه خيرًا، هو بذاته ما يُشكّل الحياة الطيبة. ﴿ وَمَن يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ ﴾ [التَّغَابُنِ: ١١]

السعادة الدائمة والبهجة الزائفة

و فى وصف الفارق الجوهري بين سعادة الطاعة و شقاء الغفلة قال أحد السلف:

> "إن المؤمن يعيش في سعادة دائمة، إلا أن يعتريه عارض من الحزن لا يلبث أن يزول، وغير المؤمن يعيش في شقاء دائم، إلا أن يعتريه عارض من الفرح لا يلبث أن يزول" (انتهى).

إن الأصل في حال المؤمن هو السعادة والسكينة، وأي حزن يطرأ عليه هو مجرد عارض سريع الزوال. أما الغافل، فحالته الدائمة هي الشقاء، وما يعتريه من فرح عابر عبر الملهيات والشهوات هو أشبه **ببهجة المخدر الزائفة**؛ ساعة من الضحك والنشوة، ثم

بمجرد زوال التأثير، يعود القلب متضايقًا ومكتئبًا، لأنها لم تكن سعادة حقيقية، بل وهم وغرور شيطاني.

لقد جسّد لنا السلف هذه الحقيقة في أبهى صورها. فعندما جلس إبراهيم بن أدهم ذات مرة يأكل خبزًا يابسًا مع قليل من الماء، مدّ ساقه وقال:

> "لو يعلم الملوك وأبناء الملوك ما نحن فيه من السرور والنعيم، لَجالدونا بسيوفهم على ما نحن فيه".

هذا هو النعيم الداخلي الذي لا يحتاج لمصدر خارجي أو تَرَف مادي.

السعادة تنبع من القلب

إن هذا النموذج يؤكد أن مصدر السعادة الحقيقي هو القلب والروح، وليس الجسد والحواس. فالقلب السعيد والروح المطمئنة ينعكسان على الإنسان فيجعلانه سعيدًا بلقمة الخبز والماء.

والقلب والروح لا يمكن أن تُشبعهما الماديات؛ لن تُعطيهما شرابًا ليرتويا أو مقطعًا كوميديًا ليُسرّا. لا، للقلب والروح مصدر

واحد للسكينة لا يتعدد: **هو القرب من الله.**

هكذا خُلِقَت الروح؛ لا تأنس ولا تستريح ولا تسعد إلا بقرب خالقها.

ولهذا، فإن العمل الصالح الذي أشارت إليه الآية كسبب للحياة الطيبة لا يعني فقط أن تتصدق أو تعتمر؛ **بل هو أسلوب حياة وقرار شامل.**

إنه تصحيح لمسار الحياة كلها لتكون موافقة لمُراد الله، و وهذا التصحيح الجذري للمسار هو ما سنتناوله في الفصول القادمة بإذن الله.

المحور الثاني

تصحيح المسار

"من المعلومات إلى التطبيق"

بعد أن أرسينا في الفصول السابقة الضوابط الكبرى لفهم الابتلاءات والهموم، وعملنا على ترسيخ المفاهيم التي تُعيد للمرء إدراكه للواقع من منظور شرعي، نصل الآن إلى **مرحلة التطبيق**.

فالحقائق تبقى حبرًا على ورق ما لم تُترجَم إلى خطوات واقعية، وما لم تتحوّل الأفكار من مجرد تصوّرات مُلهِمة إلى أفعال تُطبَّق، فتشعر بتحوّل ملموس في داخلك، ويُرى أثره في حياتك اليومية.

هذا الفصل، وما يليه، يشكّلان خارطة طريق قابلة للتنفيذ لإعادة بناء علاقتك بذاتك فهمًا عميقًا، وتشخيصًا دقيقًا، وإصلاحًا شاملًا بإذن الله.

لتفتح صفحة جديدة تسير فيها بوعي ويقين وبصيرة نافذة، حيث يلتقي التفكير الواعي مع الفعل الملموس، فتشعر بالتحوّل في داخلك ويتجلّى أثره في كل جانب من حياتك.

و لكن قبل أن نبحر معاً في رحلة التغيير، دعنا نتوقف قليلاً

لنلقي نظرة فاحصة على هذا الكيان الذي يسكننا..

لنعرف من نحن حقاً؟

فالإنسان ليس مجرد كتلة صماء، بل هو مزيج مذهل من **ثلاثة أبعاد**، لكل بُعد منها خصائصه واحتياجاته، وفهمنا لهذا المزيج هو أول عتبة في سُلّم راحتنا النفسية:

١. الجسد: "بيتُنا الطيني"

هو هذا البدن الذي يرافقنا منذ الصرخة الأولى، خُلق من طينة الأرض، وبها يتقوّى. هو الوعاء الذي يحمل تفاصيلنا، ولعله أكثر ما نولّيه اهتمامنا؛ نطعمه، نكسوه، ونهرع لمداواته حين يتألم. لكنه، برغم حضوره القوي، ليس هو "**أنت**" بالكامل، بل هو مجرد المسكن.

٢. النَّفْس: "بحرنا العميق"

هنا يكمن السر، وهنا يقع ميدان المعركة والانتصار.. النفس هي تلك القوة الباطنية النابضة فيك، هي **عقلك** حين يفكر، **وقلبك** حين يشعر، **وعاطفتك** حين تشتعل. هي التي تتردد بين الخطأ والصواب، وهي التي تحتاج منك إلى يدٍ حانية تربت عليها وتزكيها. في هذا المحرك الصغير **يكمن سر قلقك أو سكينتك.**

٣ الروح: (سر الحياة)

هي النفخة الغيبية العلوية من أمر الله، وهي سر الحياة الذي لا يعلمه إلا هو سبحانه: ﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۖ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُم مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾ [الإسراء: ٨٥].

هي الجانب الذي يشتاق دائماً لأصله العلوي، وبصلاحها تفيض السكينة على النفْس والجسد.

لقد تعلمنا كيف نعتني بـ "بيوتنا الطينية" (**أجسادنا**)، فبرعنا في تجميل الظاهر، لكننا اليوم هنا لنتعلم كيف نداوي **"الداخل"**.

سنغوص في أعماق تلك النفس لنفهم تقلباتها، ونصل بأرواحنا إلى بر الأمان.

لذا، دعنا نبدأ بالمحطة الأولى: تلك **النفس** التي تسكن بين جنباتك.

الفصل الأول

تصحيح المسار في التعامل مع النفس.

أولاً: معطيات حول النفس (سلطانٌ يريد الهيمنة)

في البداية، من الضروري أن نتوغل في دراسة أعماق النفس؛ ففي طواياها تكمن حقائق عن طبيعة ذاتك، قد تَدهَش حين تكتشف أن هذه الميول تُحرّكك دون وعي منك.

أول ما يجب معرفته: هو أن ذاتك تمتلك طموحًا خفيًا بأن تكون **السلطان الأوحد،** فتسعى للسيطرة عليك بالكامل، لتُسيِّرك وفق مزاجها اللحظي، ورغباتها القاصرة، وأهوائها العابرة.

فتدفعك نحو أنماط سلوكية معينة سهلة، ولكنها غير مفيدة:

- فهي تميل إلى الكسل وتكره بذل الجهد؛ فكل عمل يحتاج إلى عناء، تجدها تُثبِّط العزيمة عنه.
- تهوى قطف الملذات السهلة: كأن تغرق في متعة مشاهدة المقاطع عديمة الفائدة، أو تنجرف في دوامة تصفح برامج التواصل الاجتماعي بلا هدف.
- تميل إلى الانشغال بشؤون الآخرين، فتغوص في فضول لا طائل منه لمعرفة أفعالهم وأقوالهم.

- تطالب بالإسراع، وتستعجل النتائج، ولا تستسيغ الأمر الذي يستلزم صبرًا طويلًا مهما كانت ثمرته، لأنها تفضل الأنشطة **ذات العائد الدوباميني السريع** حتى لو كانت غير مفيدة أو ربما ضارة.
- تسعى لفرض رأيها على العقل؛ فمتى ما اتخذ العقل قرارًا واجبًا (كالمذاكرة أو إنجاز مهمة)، تسعى الذات إلى تعطيله، وتُسوِّف بالتأجيل، وتنادي بالاستراحة والتمتع، قائلة: "سنستدرك الأمر لاحقًا".

خلاصة القول: إن الذات تميل إلى التساهل واللامبالاة، وترفض النظام، مستهدفةً المتعة الزائفة على حساب الخير والفائدة.

طبيعة الذات بين الإغواء والهلاك:

إن هذه السمات التي ذكرناها هي حقيقة أزلية أكدها القرآن الكريم بوضوح تام، مشيرًا إلى أن الميل للخطأ متأصل في طبيعة النفس البشرية ما لم يتداركها فضل إلهي، كما أخبرنا الله تعالى:

﴿ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ﴾ [يُوسُفَ: ٥٣]

فالنفس لا تقف محايدة بين الخير والشر، بل تعمل كقوة دافعة تُلحّ، وتُوجّه، وتدفع صاحبها ـ إن لم يُهذِّبها ـ نحو طُرق لا يُحمَد مآلها.

وكلمة "**أمّارة**" نفسها تُوحي بكثرة الإلحاح، وكأن النفس لا تكتفي أن تهمس، بل تأمر وتُكرر وتُلحّ.

وإذا تُرِكت بلا ضابط، فإنها قد تجرّ صاحبها إلى ما لا يخطر ببال؛ فالنفس تمتلك قدرة هائلة على "**التطويع**" وكسر الموانع.

ومثال ذلك ما جاء في قصة قابيل وهابيل، حيث يصف لنا القرآن كيف حدث ذلك التزيين المرعب:

﴿ فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴾

[سُورَةُ المَائِدَةِ: ٣٠]

نفسٌ تُزيّن لإنسان أن يُريق دم أخيه من أمه وأبيه!

وفي موضع آخر، تكشف النفس عن قدرتها على الإغواء حتى بعد معاينة الآيات الإلهية، ففي قصة السامري، جاء اعترافه شاهدًا على سطوة الإغراء الداخلي الذي ساقه للضلال، إذ قال:

﴿ وَكَذَٰلِكَ سَوَّلَتْ لِي نَفْسِي ﴾ [طه: ٩٦]

نفسه استطاعت أن تُزيّن له صناعة عجل يُعبَد من دون الله، رغم أنّ عينيه شهدتا من الخوارق والمعجزات ما يكفي لتهتز له الجبال.

ولشدة هذا الخطر، كان النبي ﷺ لا يغفل عن الاستعاذة من شر النفس؛ فيقول في دعائه:

(أعوذ بك من شر نفسي ومن شر الشيطان وشَرَكه)

ويفتتح خُطَبه بقول: **(ونعوذ بالله من شرور أنفسنا)**

فالشيطان قد يأتي من الخارج، لكن النفس إن أُهملت جاءت من الداخل، ومتى اجتمع الداخل والخارج، صار الهلاك أقرب مما نظن.

ثانياً: السبيل إلى النجاة

إذًا، يبرز هنا السؤال الأهم: ما هو الحل الأمثل للتعامل مع هذه النفس واتقاء شرها؟ وكيف يمكن للإنسان أن يقوم بترويض نفسه لكبح جماحها من الانسياق وراء الشهوات والزلات؟

لمعرفة السبيل لذلك، علينا أولًا أن نتأمل القسم الجليل الذي افتتحت به سورة الشمس. فقد أقسم الله سبحانه بأطول قسم في القرآن، متدرجًا في ذكر أعظم المخلوقات وأوسعها أثرًا:

﴿ وَالشَّمْسِ وَضُحَاهَا ۝ وَالْقَمَرِ إِذَا تَلَاهَا ۝ وَالنَّهَارِ إِذَا جَلَّاهَا ۝ وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَاهَا ۝ وَالسَّمَاءِ وَمَا بَنَاهَا ۝ وَالْأَرْضِ وَمَا طَحَاهَا ۝ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۝ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۝ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۝ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴾ [الشَّمس: ١ -١٠]

هذه الأقسام المتتابعة، التي تستعرض مشاهد الكون الواسع ثم تهوي بنا إلى أعماق النفس الإنسانية، جاءت لتقودنا إلى جواب القسم الوحيد والحاسم، الذي يُعدّ خلاصة المعركة الداخلية للإنسان: ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۝ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴾

الفلاح أو الخيبة: (لا خيار ثالث)

الآية تُعلن بوضوح أن الإنسان يقف دائمًا على مفترق طريقين:

• **الفلاح** لمن زكّى نفسه: أي طهّرها، وقوّمها، ورفعها إلى مقامات الطاعة والتقوى.

• **الخيبة** لمن دسّاها: أي تركها مُستترة مُنغمِسة في المعاصي والشهوات والرذائل، كمن يدسّ شيئًا ثمينًا في التراب حتى يُخفيه في غياهب الظلمة.

وبهذا يتضح لنا أن تزكية النفس هنا ليست فضلًا زائدًا، ولا نافلة مستحسنة، بل هي طريق النجاة **الوحيد** الذي أقسم الله عليه بأطول قسم في كتابه الكريم.

ثالثاً: جزاء التزكية (الجنة هي المأوى)

لقد ربط الله سبحانه وتعالى الفوز الأبدي والجزاء العظيم بهذه التزكية، فقد قال تعالى:

﴿ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۝ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ۝ ﴾ [النَّازِعَات: ٤٠-٤١]

وقال عز وجل في موضع آخر:

﴿ جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ۚ وَذَٰلِكَ جَزَاءُ مَن تَزَكَّىٰ ﴾ [طه: ٧٦]

فالذي يُزكي نفسه هو الذي يمهّد طريقه إلى الجنة، ومن يتركها بلا تهذيب، فقد اختار طريقًا آخر بيده.

لهذا، لا ينبغي أن نرى تزكية النفس خيارًا يمكن تأجيله أو التهاون فيه؛ بل إنها ضرورة مصيرية لا نجاة بدونها.

رابعاً: تزكية النفس (خطوات عملية)

تزكية النفس ليست حلمًا ضبابيًا غامضًا ولا حالة وجدانية عابرة، بل هي عملية ملموسة وخطوات منهجية يمكن للإنسان القيام بها ورؤية نتائجها.

باختصار، يمكن تعريف تزكية النفس على أنها: **تطهير النفس من المعاصي والرذائل، وتَحْلِيَتُها بالطاعات والفضائل.**

ولأن التزكية ليست مجرد تعريف، بل طريق يُسلَك وواقع يُعاش، فقد وضع العلماء منهجًا واضحًا يُبيّن للإنسان كيف يبدأ

بنفسه، كيف يُطهّرها وكيف يبنيها ويرفعها. ومن هنا جاء تقسيم التزكية إلى قسمين رئيسيين...

منهج التزكية: التخلية والتحلية

لقد اتفق العلماء على تقسيم عملية التزكية إلى قسمين رئيسيين، يشكلان معًا مسارًا متكاملًا للارتقاء بالنفس، وهما:

- **التخلية** (التطهير والتنقية).
- **التحلية** (البناء والتجميل).

سنبدأ بتفصيل القسم الأول بصورة مختصرة لمعرفة الخطوات العملية التي يجب على الإنسان القيام بها ليُزكي نفسه وينجو بها.

أولاً التخلية:

التخلية تعني باختصار: تطهير النفس وتنظيفها من كل ما يعلق بها من سوء وقُبح.

يشمل هذا التطهير جوانب متعددة: المعاصي والذنوب، والأمور المبتدعة أو الشركية، وعيوب الشخصية والأخلاق الرديئة، وأمراض القلوب وغيرها من الآفات الباطنية.

إنّ مبدأ التخلية بحد ذاته مبدأ فطري مُحبَّب إلى النفس السوية؛ فلا يوجد إنسان سليم الفطرة لا يرغب في التخلص من القُبح والعيوب والأمراض الداخلية.

نعم قد يظنّ المرء أن بعض الذنوب ممتعة أو يصعب تركها، لكن هذا الشعور ليس إلا تزيينًا شيطانيًا يُغلّفه الهوى؛ فكل معصية في حقيقتها قُبحٌ مستتر، ينكشف للإنسان بوضوح حين ينظر إليها ببصيرةٍ صافية لا بعين شهوته. ولو أن الإنسان العاقل أنصف وفكَّر بعمق في حقيقة أي ذنب حرّمه الله، لأدرك يقينًا أنه قبيح وسيء حقًا.

إنّ المعيار الإلهي واضح وحاسم، كما قال تعالى في وصف النبي ﷺ:

﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴾ [الأَعرَافِ: ١٥٧]

"فكل ما حُرِّم علينا هو بالضرورة خبيث وسيء".

التخلية من العيوب الشخصية والأخلاقية

إن التخلية لا تقتصر على ترك المعاصي الظاهرة فقط، بل تشمل أيضًا التخلص من العيوب والطباع التي تضرّ صاحبها ومن حوله، ومنها:

• **الطباع السلبية**: كالعصبية، والكسل، والتسويف، والإهمال في النفس أو المسؤوليات.

• **سلوكيات اللسان**: كالسِّباب والفُحش في القول، أو الغلظة والقسوة في التعامل.

• **آفات العلاقات**: كالأنانية، والتطفل والتدخل في خصوصيات الآخرين، وعدم مراعاة مشاعر الغير.

• **أمراض القلب**: كالكِبر، والعُجب، والحسد، واتباع الهوى.

والآن بعد هذا الفهم النظري، ننتقل إلى الخطوة الأهم وهي:

التطبيق العملي.

خطوة عملية: (ورقة التخلية)

لبدء مسار التزكية فعليًا، نحتاج إلى المواجهة الصادقة مع الذات. لذلك، أرجو أن تُحضر **ورقة وقلمًا**، أو تستخدم المساحة الفارغة المخصصة في صفحة **٨٦** لتسجل فيها بوضوح كل ما يحتاج إلى تخلية في حياتك:

- **سواء كانت معاصي**: (مثل التقصير في الصلاة، مشاهدة وسماع المحرمات، قطيعة الأرحام، عدم الالتزام بالحجاب الشرعي...).
- **أو كانت عيوبًا سلوكية وشخصية** كما تقدَّم: (مثل الكسل، عدم التنظيم، التعلق المفرط بالدنيا، السمنة وزيادة الوزن، الخصام والصدام الدائم مع الأهل... وهكذا).

لتكن هذه القائمة حاضرة أمام عينيك وواضحة المعالم. لا تقلق بشأن التخلص منها جميعًا دفعة واحدة، فالمطلوب الآن هو الحصر والتحديد والإدراك. وسنوضح لاحقًا كيفية التعامل مع هذه القائمة والتخلص منها بالتدريج بإذن الله.

ملحوظة:

قد يتساءل البعض: ما علاقة تزكية النفس التي تُنجي من عذاب النار بالعيوب الشخصية أو بالرغبة في تحسين الذات، مثل عدم التنظيم أو خسارة الوزن؟

ولبيان هذا الرابط العميق، يجب أن ندرك المقاصد الشاملة للشريعة الإسلامية؛ فالإسلام لا يطلب من المرء أن يكون صالحًا في عباداته الروحية فحسب، بل يسعى لتكوين إنسان صالح، ناجح، قوي، سليم النفس والذهن، مُعافى البدن، ومُنظَّم في ظروف حياته كافة.

وكل خطوة تُعنى بتطوير الذات، والارتقاء بها إلى مستوى أفضل، وتحسين الحال على أي وجه، يمكن احتسابها واحتساب أجرها واعتبارها جزءًا من تزكية النفس.

سواء تعلَّق الأمر باكتساب صفة النظام والترتيب، أو تحقيق الانضباط في الصحة والوزن؛ فكل ذلك يَصُبّ في مصلحة الإنسان ونجاحه.

إن النجاح والقوة وسلامة النفس والبدن هي أمور قد أوصانا بها الرسول الكريم ﷺ حيث قال:

(المُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ)[١].

وقوة الإيمان هنا تشمل قوة الإرادة وقوة البدن وقوة العزيمة.

بهذا الإيضاح، نكون قد أتممنا الجزء الأول من رحلة تزكية النفس ألا وهو التخلية. والآن، لننتقل إلى القسم الثاني وهو التحلية.

(١) أخرجه مسلم

ورقة التخلية

ثانيًا التحلية:

عملية التحلية هي الخطوة التكميلية لعملية التخلية، وهي بمثابة النماء والزيادة في الخير، والاهتمام بتحسين النفس وتطويرها للأفضل.

يمكن تشبيه التحلية بحالة غرفة قديمة أردنا إصلاحها؛ فبعد أن نقوم بتنظيفها وإزالة المخلفات والأثاث البالي والأشياء الفاسدة منها (التخلية)، نبدأ بعدها بفرشها وتجميلها ووضع الأثاث والمقتنيات الثمينة فيها، لتصبح مكانًا بهيجًا ومريحًا.

وكما فعلنا في التخلية، فإننا سنكرر الخطوة العملية ذاتها في التحلية، ولكن هذه المرة في اتجاه البناء:

خطوة عملية: ورقة التحلية (الأمنيات البنَّاءة)

المطلوب الآن أن تُحضر ورقة أخرى غير "ورقة التخلية"، أو أن تستخدم المساحة الفارغة المخصصة في صفحة **٨٩** لتبدأ بتدوين كل الصفات الجميلة والخصال الحميدة التي تطمح أن تتحلّى بها.

وكل امرئ أدرى بمستواه الحالي وبما يطمح أن يصل إليه لاحقًا، فلا يمكن أن يساعدك أحد غيرك في ملئها.

ولكن ليسهل عليك البدء، إليك بعض المقترحات التي قد تساعدك على صياغة قائمتك الخاصة وفق مستواك وطموحك:

• **في مجال العبادات**: (التدرب على الخشوع في الصلاة، حفظ القرآن، الالتزام بقيام الليل، طلب العلم الشرعي...).

• **في مجال الأخلاق والسلوك**: (اكتساب حسن الخُلق، التحلي بالنشاط والاجتهاد في الدراسة أو العمل، إصلاح علاقتك بأفراد عائلتك وتوثيقها..).

• **في مجال أعمال القلوب**: (تعلّم التوكل على الله حق التوكل، الإخلاص، التدبّر في خلق الله...).

اكتب كل ما تتمنى أن تكتسبه، وكل ما قد تندم يومًا على تفويته وعدم السعي لتحقيقه. ابدأ من مستواك الحالي، حتى لو كان طموحك هو مجرد البدء في صلاة منتظمة.

ورقة التحلية

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

وبذلك، يصبح لديك قائمتان عمليتان:

ورقة التخلية: وفيها كل ما تحتاج أن تتخلص منه وتتركه.

ورقة التحلية: وفيها كل ما ترغب في اكتسابه والتحلي به.

الانتقال إلى الإجراءات العملية:

وبذلك، وبعد أن أصبح لديك قائمتان عمليتان، نأتي الآن **للسؤال الأهم:** ما هي الخطوات العملية المنهجية التي يمكن أن نبدأ بها لننفذ هذه القوائم؟ كيف نتخلص من السلبيات المكتوبة في "ورقة التخلية"، ونبدأ في تطبيق وإنجاز الإيجابيات المدونة في "ورقة التحلية"؟

الخطوات العملية لتنفيذ التزكية:

ننتقل الآن إلى الإجراءات العملية. إليكَ الآن خمسُ نصائح أو خطوات منهجية من شأنها أن تُعينك على تنفيذ أي بند كتبته، مهما كان صعبًا.

النصيحة الأولى: التغيير بالإرادة والمجاهدة

إن أول ما يجب أن يترسخ في قلبك هو أن التغيير **ممكن**، وأن الطباع ليست قدرًا محتومًا لا يتغير. ويؤكد هذا المعنى حديث النبي ﷺ: **(إِنَّمَا العِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ، وَإِنَّمَا الحِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ، وَمَنْ يَتَحَرَّى الخَيْرَ يُعْطَهُ، وَمَنْ يَتَّقِ الشَّرَّ يُوقَهُ)**[١].

وبعد هذا الحديث، يتبين لنا أن الاستسلام لقول: «**طبعي كذا**» أو «**حاولت وفشلت**» ليس إلا عائقاً نصنعه بأنفسنا؛ فالرسول ﷺ يوضح أن الطباع تُكتَسَب، وأن الصفات تُروَّض، وأن الساعي للخير يُوفَّق، وأن المجاهد يُعان.

وأعظم دليل على إمكانية التغيير هو ربط الحلم بالتحلّم. فصفة الحلم وضبط الغضب هي من أصعب الصفات اكتسابًا، حيث تتطلب السيطرة على انفعال داخلي قوي وعفوي. ومع ذلك، قال عنها الرسول ﷺ: "**إنما الحلم بالتحلّم**"؛ أي بافتعاله وتكلُّفه مرارًا حتى يصبح طبعًا.

---

(١) صححه الألباني.

شواهد في قوة التحلّم:

يُضرب المثل في الحلم بالتابعي الأحنف بن قيس التميمي.

ويُروى أنه عندما سُئل عن سر حلمه العظيم، اعترف قائلًا: "لستُ بحليم، ولكني أتحالم!". فقد كان في الأصل ذا طبع عصبي، ولكنه ثابر وجاهد نفسه حتى وصل إلى هذا المقام الرفيع.

ومن أشهر مواقفه، أن رجلًا أفرط في سبه وهو يسير، فظل الأحنف سائرًا حتى اقترب من منزله، ثم توقف وقال للرجل: *"يا هذا، إن كان بقي معك شيء فقُله ها هنا، فإني أخاف أن يسمعك سُفهاء الحي فيؤذوك."*

الخلاصة:

الصفة التي تريد اكتسابها أو الذنب الذي تريد تركه، يحتاج إلى جهاد وصبر وثبات. اجعل هذا الحديث دليلك ومُرشدك:

"إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلّم"

وقد قال العلماء إن التعلم والتزكية يتطلبان: **إتعاب الجسد، والعزم الصادق، وإخلاص النية.** متى اجتمعت هذه الثلاثة، تحقَّق المراد قطعًا.

ثمرة المجاهدة:

لا تظن أن المجاهدة تعني المعاناة الأبدية، بل إن العكس هو الصحيح. فبفضل الصبر والمجاهدة، ستتفاجأ بالتغيير العظيم:

- **من الصعوبة إلى اليسر:** قد تبدأ بترك ذنب معين وأنت تتكلف وتتألم لذلك، ولكن بعد فترة من المجاهدة، سيقذف الله في قلبك كراهية هذا الذنب والنفور منه.

اسأل من ترك سماع المحرمات منذ زمن؛ سيقول لك إنه بات يكره سماعها ويأنف منها، ولم يعد يراها إلا على حقيقتها القبيحة. وذلك بفضل الله تعالى الذي يُعين العبد بلطفه ورحمته حينما يرى منه الصدق في المجاهدة. ومصداق ذلك قول الله تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴾ [العَنكبُوتِ: ٦٩]

• **من التكلف إلى التعوّد:** لن تدوم المجاهدة طويلًا، بل ستتحول إلى جزء لا يتجزأ من الإنسان. مثل الشخص الذي يتعلم التجويد؛ يجد صعوبة في البداية في إخراج الحروف، ولكن بعد فترة من التمرين، تجده لا يستطيع القراءة إلا بالتجويد؛ يصبح الأمر سَجِيَّة وطبعًا.

في البداية، سيكون هناك صراع مع النفس الأمّارة بالسوء التي ألِفت الدَّعة والراحة والشهوات. ولكن العلاج هو الصبر؛ فكما قال النبي ﷺ: **(واعلَمْ أنَّ النَّصرَ مع الصَّبرِ)**[1].

وهذا جهاد أصعب من جهاد العدو، فـ **(الْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ)**[2] كما أخبرنا النبي ﷺ.

(١) أخرجه الترمذي
(٢) أخرجه أحمد

مراحل تطور النفس:

بمجرد الصبر والمحاولة، ستتحول نفسك تدريجيًا:

- **من نفس أمّارة بالسوء:** تأمرك بالمعصية وتثبطك عن الطاعة.
- **إلى نفس لوّامة:** تلومك وتؤنّبك بشدة إذا قصّرتَ في طاعة ألفتها، فتدفعك للرجوع.
- **إلى نفس مطمئنة:** وهي التي لا تطمئن ولا ترتاح إلا بذكر الله، وحب الطاعة، والنفور من المعصية، ومصداق ذلك قول الله تعالى: ﴿ وَلَٰكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ ﴾ [الحُجُرَاتِ: ٧].

النصيحة الثانية: التدرج الممنهج (ابدأ بالقليل واستدم عليه)

وإذا كانت قوائمك تحتوي على عدد كبير من المهام؛ كأن تكون وضعت عشر صفات للتخلية (التخلص من العيوب) وعشر صفات للتحلية (اكتساب الفضائل)، فلا تُطالب نفسك بالعمل على كل شيء في وقت واحد. بل ابدأ بأربعة بنود فقط كحد أقصى (اثنين للتخلية واثنين للتحلية)، واعمل على هذه المهام بتركيز شديد.

قاعدة الأهمية والأولوية:

أن تبدأ بالأهم، والأهم هنا ليس ما تراه أنت سهلًا أو مُلِحًّا، بل هو الأهم عند الله سبحانه وتعالى وهو على النحو التالي:

- **في التخلية:** تكون الأولوية لترك الكبائر والذنوب التي تُعرّضك لغضب الله؛ فلا يُقدَّم عيبٌ دنيوي (كزيادة الوزن مثلاً) على عيبٍ شرعي (كترك الصلاة أو الغيبة).

- **في التحلية:** تكون الأولوية للالتزام بالفروض والواجبات، ثم تأتي بعدها النوافل والسُنن، ثم الصفات المستحبة التي تود اكتسابها.

التزم بالبنود الأربعة التي اخترتها حتى تتيقن بعد مرور شهر مثلًا أنك أصبحت تسير فيها بخطوات راسخة ومستدامة. حينها يمكنك إضافة أربعة بنود جديدة، وهكذا.

النصيحة الثالثة: البحث عن الحلول (التعلم على بصيرة)

بعض المشاكل (سواء كانت معاصي أو عيوبًا شخصية) تتطلب حلًا مخصوصًا ومَنهَجًا مُنظَّمًا، لا يكفي فيه مجرد الإرادة. لذلك، يجب أن تكون خطواتك التالية مبنية على بصيرة ومعرفة بالمنهج الأمثل للعلاج.

مثال في التحلية (اكتساب الصفة): إذا كان هدفك هو تربية أبناءَك تربية دينية سليمة، فلا تكتفِ بالنية و العزم، بل ابدأ فورًا بالبحث عن الكتب المتخصصة، أو الفيديوهات الموثوقة، أو استشر أهل الخبرة في هذا المجال. فَيَرْسُموا لك الطريق الصحيح لذلك، كأن تعرف كيف تُعلِّمهم العقيدة السليمة

والمعاني السامية كمراقبة الله والاقتداء بهدي النبي ﷺ، وحفظ القرآن والعمل به، ثم تبدأ بعد ذلك بوضع جدولٍ عملي (مثلًا: تخصيص وقت يومي لحديث شريف، أو شرح اسم من أسماء الله الحسنى...)، وهكذا.

مثال في التخلية (ترك الذنب): إذا أردت ترك ذنب معين، فعليك أن تبحث عن حلول جذرية لذلك. كأن تتعرف على عواقب هذا الذنب على مرتكبه في الدنيا والآخرة، وأن تتعلم أفضل الوسائل للتخلص منه، أو كقراءة قصص للتائبين من ذلك الذنب وكيف ثبتوا على التوبة.

النصيحة الرابعة: الدعاء واللجوء إلى الله (السلاح الأقوى)

قد يتكرر الحديث عن الدعاء في هذه الرحلة، وليس ذلك تكرارًا بلا معنى، بل لأنه القلب النابض لكل خطوة نخطوها؛ فنحن لا نطلب التغيير وحدنا، بل نرجو التوفيق والبركة من الله في كل سعي. فمهما اجتهد الإنسان، يظل سعيه ناقصًا إن لم يسنده عون الله، وبمدده وحده يكتمل الطريق.

إن أعظم ما تتسلح به في طريق تزكية النفس هو الدعاء الصادق والتضرع الخاشع لمن بيده القلوب والنفوس. فلا قوة تعلو على التوكل عليه، ولا سند أثبت من الالتجاء إليه.

امضِ في طريقك، وابذل ما استطعت من أسباب، و لكن لا تغفل أن تسأله دائمًا السداد والتوفيق والتزكية، كما كان يفعل النبي ﷺ وهو أعلم الخلق بربه إذ كان من دعائه:

"اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَن زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا"

📌 **خطوة عملية:** اختر وقتًا تخلو فيه بنفسك كل يوم، ولو لربع ساعة، واجلس بين يدي الله بصدق. حدّثه عن ضعفك، عن تقصيرك، عن خوفك من نفسك قبل خوفك من الذنوب، وقل يا رب، لا قوة لي إلا بك، ولا نجاة لي إلا برحمتك، فأعنّي على نفسي، وكرّه إليّ المعصية، وحبّب إليّ الطاعة، واحفظ قلبي من الشيطان، فالدعاء الصادق ليس مجرد طلب، بل هو عبودية، وافتقار، وسرّ القوة في أعظم معارك الإنسان: **معركة تهذيب النفس وتزكيتها.**

النصيحة الخامسة: بناء البيئة السليمة

إن خطتك للتزكية، مهما كانت محكمة، فهي مهددة بالانهيار ما لم تُبنَ في بيئة آمنة وداعمة. لذا:

عليك أن تصنع لنفسك بيئة سليمة نقية، تتفق مع أهدافك الجديدة.

البيئة السليمة لا تقتصر فقط على محيطك الاجتماعي، بل تشمل أيضًا المحتوى الذي تشاهده وتتابعه.

- فلنضرب مثالاً على ذلك:

إذا كان هدفك هو التوقف عن **التعلق المفرط بالدنيا**، فلا يُعقل أن تستمر في متابعة نفس المؤثرين والمشاهير الذين يغلب على محتواهم التهافت على الكماليات الباهظة، وسلع التفاخر، والسفر المترَف؛ فمثل هذا المحتوى يغذي في داخلك ما تحاول جاهدًا التخلص منه، ويجعل صراعك النفسي أصعب.

- ومثالاً على البيئة الاجتماعية: إذا اتخذت قرارًا بتغيير هيئتك الخارجية للأفضل **كأن تلتزم فتاة بالحجاب الشرعي**، فتُفاجأ بصديقة لها تقوم بتثبيطها، وتقول لها:

"**كنتِ أجمل في السابق**"، أو "**هذا الشكل لا يليق بك**".

فبقاء هذه الصديقة في هذه المرحلة تمثل **كارثة** على خطة الإصلاح.

الحل الجذري: في مثل هذه الحالات، يجب أن يقطع المرء علاقته بمصادر التثبيط المماثلة لذلك فورًا، ولو لفترة مؤقتة. افعل ذلك حتى تقف على أرض صلبة وتثبت قدمك في مسارك الجديد. حينها، يمكنك العودة إليهم لمحاولة نصحهم إن أردت.

ولكن في المرحلة الأولى، وجود هؤلاء الأشخاص في حياتك سيدمر أي خطة قمت بوضعها.

الخلاصة: جهاد النفس لا يكتمل إلا بتهيئة المحيط.

"فاحرص أن يكون محيطك والمحتوى الذي تتابعه مرآة للخير الذي تسعى إليه"

خامسًا: عقبات في طريق التزكية ـ وكيفية التعامل معها ـ

وأنت تخطو هذه الخطوات المنهجية، من الطبيعي أن تظهر أمامك عقبات تختبر صدق مجاهدتك. فعليك أن تكون مستعدًا لها منذ البداية لتتجاوزها دون أن تدمر خطتك.

العقبة الأولى: التسويف (سارق الأعمار)

أخطر العقبات على الإطلاق هو التسويف، حيث تبدأ النفس في مهادنتك بالقول: "حسنًا هذا رائع، سوف نبدأ بالطبع، ولكن انتظر لتبدأ أول العام الدراسي الجديد، أو بعد الانتهاء من الامتحانات، أو مع دخول فصل الصيف... "

لا تستمع لنداء التسويف إنه من أخطر مكائد النفس والشيطان، لعدة أسباب:

- **السبب الأول**: أنك لا تضمن أن تبقى إلى ذلك الوقت!

لا أحد منا يضمن عمره، إذا أخرت التوبة يومًا، فقد تموت على المعصية، وحينها يكون الندم شديدًا.

في قصة قاتل المائة نفس، لو كان تأخر ساعة واحدة عن مبادرته في الخروج من أرض السوء، لكان مصيره إلى النار.

المبادرة هي الأساس؛ فلا تؤجل قرارك ليومٍ واحد، وعليك بالمبادرة فورًا.

• **السبب الثاني**: كثرة التسويف والإقامة على الذنب تطفئ شعلة الرغبة في التغيير. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ﴾ [الأنفال: ٢٤]

لذلك استغل الفرصة، فلا تدري لربما يُحال بينك وبين قلبك.

• **السبب الثالث:** إن طول البقاء والاستمرار على المعاصي يجعل القلب يقسو لدرجة قد يتعذر عندها التوبة بعد ذلك كما علمنا رسول الله ﷺ، حيث قال: **(إنَّ المؤمنَ إذا أذنب ذنبًا كانت نُكتةٌ سوداءُ في قلبِه، فإن تاب، ونزع، واستغفر صقَل منها، وإن زاد زادت حتَّى يُغلَّفَ بها قلبُه، فذلك الرَّانُ الَّذي ذكر اللهُ في كتابِه: كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ)**[١].

---

(١) أخرجه الترمذي والنسائي.

وهذا المعنى الذي ذكره الله عز وجل في سورة الحديد في قوله تعالى: ﴿ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِن قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ ۖ وَكَثِيرٌ مِّنْهُمْ فَاسِقُونَ ﴾ [الحَدِيدِ: ١٦]

لذلك إن تحرُّك قلبك الآن عند قراءة هذه الكلمات، فاعلم أنها نعمة قد حُرِمَ منها غيرك، فاحرص عليها وبادر بالعمل قبل أن يقسو القلب ويصبح كالحجارة، فلا يتحرك بعدها مع المواعظ.

العقبة الثانية: خطر عدم الاستمرار (أزمة التوقف والانقطاع)

في طريق سيرك نحو تزكية النفس، قد تتخطى عقبة التسويف وتبدأ بحماس شديد، وتثبت لأيام أو ربما لأشهر، ثم تداهمك نفسك بشعور الإرهاق والملل والفتور، فتقول لك:

"لقد تعبت، ولست قادرة على إكمال ما بدأته، وأريد أن أعود لما كنت عليه".

وفي هذه الحالة إذا طاوعت نفسك ولم تستمر، فإن خسارتك ستكون عظيمة، للأسباب الآتية:

• أولًا: لأن بعض الأجور معلّقة بالدوام لا بالبدء

كثير من الأجور العظيمة التي وعد بها رسول الله ﷺ تكون معلّقة على الاستمرار والمداومة على العمل، وليس على مجرد البدء به. ولهذا تجد أحاديث كثيرة تبدأ بكلمة:

"من حافظ ... " أو "من ثابر ... "

كحديث: **(مَنْ حَافظَ عَلى أَرْبَعِ ركعَاتٍ قَبْلَ الظُّهْرِ، وَأَرْبعٍ بَعْدَهَا، حَرَّمهُ اللّهَّ عَلَى النَّارَ)**[١].

• ثانيًا: لأن أحب الأعمال إلى الله أدومها

سُئل النبي ﷺ عن أحب الأعمال إلى الله، فقال:

(أدْومُها و إن قَلَّ)[٢].

أي أن المداومة على عمل قليل ولكن مستمر أفضل بكثير من أن تعمل عملًا عظيمًا ولكن منقطعًا لا تستمر عليه.

فمثلًا؛ إن وجدت نفسك لا تستطيع أن تقرأ كل يوم جزءًا من القرآن، فلا تنقطع، بل اقرأ **ربعًا واحدًا** فقط، بشرط أن تلتزم بذلك الورد ولا تتركه تحت أي ظرف.

(١) رواه الترمذي
(٢) رواه البخاري

- **ثالثًا: لأن الدوام دليل الصدق والإخلاص**

إن الاستمرار دليل على أن هذا العمل كان خالصًا لله، فما كان لله دام واتصل. فإن أردت أن تثبت أن عملك خالصٌ لله، داوم عليه ولا تنقطع عنه أبدًا.

- **رابعًا: استمرار الثواب حال الانقطاع الاضطراري**

إن الاستمرار في الطاعة يمنح المؤمن بركة عظيمة، وهي أن ثواب عمله يظل جاريًا له حتى لو اضطر للانقطاع عنه بسبب عذر شرعي (كسفر، أو مرض، أو كبر سن).

ولكي تتضح هذه النقطة، إليك مثال:

تخيل أن رجلًا واظب على صيام الاثنين والخميس لمدة خمس سنوات. ثم، بسبب مرض طرأ عليه، منعه الطبيب من الصيام. وعاش هذا الرجل بعدها خمسة عشر سنة أخرى ثم مات.

هل تظن أنه نال ثواب المواظبة على سُنَّة صيام الاثنين والخميس لمدة خمس سنوات فقط؟

لا، بل سيُكتب له ثواب صيام عشرين سنة كاملة، على الرغم من أنه كان يأكل ويشرب فيهم. أتدري لماذا؟ لأن النبي ﷺ قال: **(إذا مرضَ العبدُ أو سافرَ كتبَ لَهُ من العملِ ما كانَ يعملُهُ وَهوَ صحيحٌ مقيمٌ)**[1].

- **خامسًا: الاستمرارية تساعد على الزيادة والتطوير (الخبرة التراكمية)**

إن الاستمرارية في أي عمل (كحفظ القرآن مثلًا) تُكسِبك خبرة لا تُقدَّر بثمن. فالذي يحفظ القرآن ثم ينقطع ثم يعود ليبدأ من جديد، هو في الحقيقة يعود إلى الصفر.

أما المداوم، فيكتسب خبرة تراكمية: كأن يعرف الطريقة المثلى للمراجعة، والوقت الأنسب للحفظ، وكيف ينظم وقته وغير ذلك من المهارات التي تُحسّن من أدائه وتجعل الزيادة في العمل سهلةً ومباركة.

(١) أخرجه البخاري.

العقبة الثالثة: اليأس من التغيير

بعد فترة من المجاهدة والتصبر، قد تتسلل إليك نفسك لتقول: "لا فائدة منك! أنت لا تستطيع تغيير طبعك العصبي، أو تقول لك: إن ذاكرتك ضعيفة ولن تتمكن من حفظ القرآن مهما حاولت... وهكذا تستمر في محاولة إحباطك.

و لمواجهة هذا الإحباط، يأتيك الرد القاطع على اليأس الذي تحاول النفس بثَّه فيك في ثلاث آيات من كتاب الله، هي بمثابة وقود السعي:

قال تعالى: ﴿ وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ۝ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ ۝ ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَىٰ ۝ ﴾ [النَّجمِ: ٣٩-٤١]

يجب أن تتذكر دائمًا أن جميع محاولاتك هي محل نظر الله،

وأنكَ تُكافَأُ على السعي والمجاهدة، لا على النتيجة.

• أنت تُكافَأُ على سيركَ في طريق حفظ القرآن، حتى لو لم تحفظ إلا القليل.

• تُكافَأُ على محاولتك لكظم الغيظ، حتى لو انفجرْتَ و عُدْتَ عدة مرات.

المطلوب منك هو أن **تحاول** وتفشل ثم تعود **وتحاول مرة أخرى** و هكذا.

حتى وإن مرت بك فترات من الفتور فانتكست وتراجعت عن خططك،

لا بأس.. عُد مرة أخرى، واستعن بالله، ثم قم وابدأ من جديد.

إن استمرارك في المثابرة والاجتهاد هو بحد ذاته **المقصد الإلهي منك**، وهو الذي سيجلب لك الجزاء الأوفى، بغض النظر عما إذا وصلت إلى النتيجة التي حلمت بها أم لا.

العقبة الرابعة: الكسل والفتور (الحاجة إلى التحفيز)

الكسل هو آفة الطموح، وهو خمول يصيب الإرادة ويجعل الهمة تفتر عن العمل. وعلاج الكسل يكمن في إدمان التعرض للتحفيز الدائم وإقحام الذات في بيئة إيجابية.

- **التحفيز السمعي والبصري**: إذا كنت كسولاً في حفظ القرآن مثلًا، ابدأ بسماع دروس كثيرة عن فضائل الحفظ، وتفاوت درجات الجنة بسببه.

شاهد قصص الناجحين في هذا المجال (كقصص من حفظوا القرآن في سن متأخرة أو رغم إعاقتهم). هذا التحفيز سيوقظ في داخلك شعورًا بالغيرة المحمودة: "لماذا هم استطاعوا وأنا لا؟".

• **خلق البيئة الضاغطة**: الحل ليس في الإرادة الفردية دائمًا، بل في خلق بيئة تجرّك إلى العمل. فمثلًا إذا أردت أن تحفظ القرآن، ابحث عن صديق مجتهد واشترك معه في حلقة تحفيظ في المسجد أو حتى عبر الإنترنت.

اجعل الآخرين هم من يشدّونك ويذكّرونك بالموعد معهم:

"يا فلان! الحلقة بدأت! المعلم ينتظرك"

وهكذا.. هذا الإقحام الإجباري للذات هو مفتاح كسر حاجز الكسل.

قاعدة الختام: الموازنة بين الشدة والرأفة بالنفس

في ختام هذا الفصل، تذكر أن التزكية عملية توازن دقيقة؛ فكما يتطلب الأمر **حزماً** لترويض جماح النفس، فإنه يحتاج **رحمةً** لتأمين مسيرها. كن منصفاً مع نفسك، امنحها حقها لتعطيك جهدها.

هذه الموازنة تشبه حكمة المُدرِّب في ترويضه للأسد؛ فهو يجمع بين الهيبة والزجر أحياناً، وبين الحفاوة والمكافأة أحياناً أخرى، وهكذا صِناعة النفوس.

أولًا: الرعاية والإنصاف (حقوق الجسد والنفس)

يجب أن تهتم بنفسك ولا تكون ظالمًا لها؛ فالعناية بالذات هو نوع من الإنصاف والعبادة:

الاهتمام بالصحة والجسد: اجعل لبدنك نصيباً من عنايتك؛ بالغذاء الصحي، والراحة الكافية، واجتناب ما يُنهك القوى.

الترويح عن النفس: خصص وقتًا للراحة وللترويح عن النفس بما تَهوى من المباحات؛ سواء كانت نزهة في الطبيعة، أو ترفيهاً ماتعاً، أو مجالسة صديق تأنس به؛ فالمباحات تجدد الطاقة وتعين على الطاعة.

مكافأة الإنجاز: كافئ نفسك عند كل انتصار صغير بهدية تحبها، وقل لها: "هذا لأنكِ ثابرت في طريق اللّه".

ثانيًا: التحفيز والمنافسة

لا تدع النفس تستسلم للراحة أو تبرر لنفسها الفتور.

استمر في تحفيزها وتذكيرها بالهدف الأسمى، قل لنفسك:

"صبراً يا نفس، فثمن الجنة يُدخر الآن لنستريح غداً ".

ومما يشد أزرك في ذلك: صحبة قصص الصالحين؛ ففي سيرهم ما يهوّن عليك وعثاء الطريق ويشعل فيك روح المنافسة.

تنبيهات ختامية (لحماية طاقتك النفسية):

وقبل أن نختم، انتبه إلى هذه التنبيهات البسيطة في ظاهرها، العميقة في أثرها:

- **توقّف عن الندم المدمِّر:**

فما أصابك لم يكن ليُخطئك، وما أخطأك لم يكن ليُصيبك.

التسليم بالقدر يُصفي ذهنك من التشتت ويجعلك تبدأ من جديد، **فاعمل** بوصية النبي ﷺ:

(..وإنْ أَصَابَكَ شَيءٌ، فلا تَقُلْ: لو أَنِّي فَعَلْتُ كانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللهِ وَما شَاءَ فَعَلَ)[1].

إن الاستغراق في "**لو**" يفتح أبواب الحسرة ويستنزف طاقتك النفسية في معارك مع ماضٍ لن يعود.

الإيمان بالقدر هو "مفتاح التصالح" مع الحياة؛ فهو يحرر عقلك من قيود الندم، ويحوِّل تركيزك من التحسر على ما فات إلى العمل والإبداع فيما تملكه اليوم.

(١) أخرجه مسلم.

- **توقف عن تخيل السيناريوهات الوهمية:**

كفَّ عن نسج سيناريوهات البلاء المستقبلي؛ فالبلاء ـ **إذا نزل** ـ تنزل معه ألطاف الله، أما تصوره قبل وقوعه فهو:

"بلاءٌ بلا لطف"

يستهلك النفس بلا أي فائدة.

فالقلق من **غدٍ** لم يأتِ هو هدمٌ لسلام **اليوم**.

استودع الله مستقبلك.. فمن كفاك ما كان بالأمس، سيكفيك ما سيكون غداً؛ فعش في كنف "**لطفه**" الحاضر، ولا تشغل بالك بقدرٍ لم يقع بعد.

- **توقّف عن الجدال المُنهِك:**

فالجدال محرقة للنفس ومضيعة للعمر.

أحيانًا يكون الصمت عبادة، والانسحاب حكمة، وترك الجدال هو هديّةٌ رقيقة تقدّمها لقلبك؛ لتستعيد سكينته، ولتظلَّ روحك مُشرقةً بعيداً عن ضجيجِ الكلمات التي لا تُسمن ولا تُغني من جوع .

بهذه التنبيهات، نكون قد طوينا صفحات هذا الفصل، لكننا لم نَطوِ العمل بما جاء فيه. إن التزكية ليست معركة ننتصر فيها على أنفسنا بالضربة القاضية، بل هي "**رحلة مصاحبة**"؛ تصاحب فيها نفسك، تأخذ بيدها حين تضعف، وتكبح جماحها حين تتجاوز، وتكافئها حين تنجح.

تذكر دائمًا أنك لست في سباق مع الآخرين، بل أنت في رحلة "**تَرَقٍ**" لقلبك وروحك. كل خطوة صغيرة قمت بها في هذا الفصل، وكل محاولة للسيطرة على انفعالاتك أو تصحيح مسارك، هي لبنة في بناء شخصيتك الجديدة التي ترضي الله.

استعن بالله، ولا تعجز، ولا تجعل من أخطاء الماضي عائقًا، بل اجعلها دروسًا تقوي بها خطواتك القادمة.

والآن، وبعد أن رتبنا البيت من الداخل وفهمنا كيف نسوس هذه النفس.. هيا بنا ننتقل إلى الفصل التالي؛ لنفتح آفاقًا جديدة، ونستكمل معًا الطريق إلى الله.. **بروحٍ مطمئنة.**

الفصل الثاني

تصحيح المسار في التعامل مع الروح

بعد أن تحدثنا في الفصل السابق عن النفس وطرق تزكيتها، ننتقل الآن إلى المكوّن الثاني في الإنسان، وهو: **الرُّوح.** ذلك السِّرُّ العجيب الذي يسكن أجسادنا، ويُحيي مشاعرنا، ويرفعنا من حدود التراب إلى آفاق السماء. نقترب منه بهدوء، ونغوص في أعماقه لنفهم عنه أكثر.

الروح والجسد (المنشأ والحاجة)

قبل أي خطوة، لا بد أن نستحضر حقيقتين:

- **الأولى:** أن الجسد خُلِقَ من تراب الأرض وطينها؛ لذلك فإن حاجته طبيعية ومحسوسة، وهي: الطعام، والشراب، والراحة.
- **الثانية:** أن الروح نُفِخَتْ من السماء، ومِنْ أمر الله؛ لذلك غذاؤها مختلف، غذاءٌ لا يُرى، لكنه يُستشعَر، يغذّي الروح فيُنعشها، ويُعيد إليها أنفاسها.

وكما أن الجسد يمرض إذا أُهمِلَ غذاؤه، فالروح أيضًا تجوع وتظمأ، وقد تشعر بالوَهَن والضيق إذا تُرِكَتْ بلا ما يُحييها.

وكما أن للجسد غذاءً صحياً يغذّيه، وآخر فاسداً يضرُّه؛ كذلك الروح لها غذاء مفيد ينفعها ويرفعها، ولها أيضًا أغذية أخرى ضارة تُتعبها وتؤذيها.

أولاً الأغذية الضارة للروح:

من أشهر الأغذية الفاسدة للروح، والتي يلجأ إليها البعض ظناً منهم أن فيها الشفاء هي:

١. مُشاهدة المحرمات

غالبا ما تجد بعض الناس عندما يشعرون بالملل أو الكآبة يُسرعون من فورهم **للتسلية** بمشاهدة بعض المقاطع التي تتضمن مخالفات شرعية تتعارض مع قيم الدين القويم، ظنًا منهم أن تلك الأشياء ستُسعدهم وتملأ روحهم أنسًا وسَعَةً. ولكن الحقيقة أن هذه الأشياء هي من أضر وأفسد الأغذية على الروح.

أتَدْرِي لماذا؟

- **لأنها تُعطي الروح شعورًا كاذبًا بالامتلاء:**

إن تغذية الروح بتلك الملهيات يُشبه تماماً تغذية الجسد **بـ "الوجبات السريعة"**؛ فهي تمنحك شعوراً فورياً بالشبع لكنها تفتقر لأي قيمة حقيقية، بل وتملأ جسدك بالسموم.

عندما تحشو روحك بهذه الملهيات، فإنك لا تترك "مساحة" للغذاء الصحي الحقيقي الذي تحتاج إليه لتزهر وتنمو، تماماً كالمعدة التي امتلأت بالضار فلفظت النافع.

• لأنها تتسلّل إلى "خلوتك" بغير إذن:

قد يبدأ الأمر بمقطع لبضع دقائق، لكنه يسرق منك عمرك ساعة تلو الأخرى. والأخطر من سرقة الوقت هو "**سرقة الذهن**"؛ فأثرها يبقى عالقاً في وجدانك حتى بعد إغلاق الشاشة، فتظل الكلمات تُدندن في الذهن، وتُزاحم الفكر، وتَشْغَل القلب.

• لأنها تُضعِف الذوق الروحي وتَهْوي به إلى الأسفل:

كثرة التعرض لهذه الملهيات تُضعف صفاء الروح، فتألف ما كان يُنكَر، وتستسيغ ما كان يَخْدِشُ، وتتعلّق بما يَهْبِطُ بها لا بما يَرْفَعُها.

فالروح بطبيعتها تسعى للسمو، لكن كثرة مشاهدة المحرمات تَشُدُّها إلى الدُّنُوّ.

• لأنها "مُخدِّرٌ لحظي" يترك وراءه فجوةً موحشة:

إن السعادة التي تجنيها من مشاهدة تلك المقاطع هي سعادة "**وهمية**" تنتهي بانتهاء العرض!

قد يقضي الإنسان ساعات يضحك ويتفاعل مع الأحداث، لكنه بمجرد أن يغلق الشاشة، يصطدم بواقعه فيعود إليه الملل أشد مما كان قبل أن يبدأ في المشاهدة..

فيضطر لمشاهدة المزيد والمزيد ليرفع منسوب "**النشوة المزيفة**" هرباً من حقيقة أنه لا يطيق الجلوس مع نفسه دون ملهيات. فالخلاصة أن هذه المحرمات لا تغذي الروح أبداً، بل هي ضياعٌ يغلفه بريقٌ زائف، وسرابٌ كلما ركضت خلفه ازددت عطشاً.

٢. العلاقات المحرَّمة (حين تُستنزَف الروح دون أن نشعر)

مِنْ أخطر الأغذية التي تُتعب الروح وتُضعِف نورها أيضًا هي: العلاقات المحرَّمة.

قد يبدأ الأمر ببساطة شديدة… كلمة، ثم اهتمام، ثم تواصل متكرر. يظنُّه البعض تعويضًا لفراغ عاطفي، أو دعمًا نفسيًا، أو مجرد صداقة، لكن الحقيقة أن هذا الباب ـ مهما تجمَّل ـ يستنزف الروح استنزافًا صامتًا.

أتدرِي لماذا تُعد هذه العلاقات عبئاً ثقيلاً على روحك؟

• لأنها استنزافٌ للمشاعر في غير مَحله:

تنشأ هذه العلاقات غالباً من احتياج يبحث عن "سدّ" مؤقت، لا من مودَّة مستقيمة. وبسبب هذا البناء الهش، تجد الروح نفسها غارقة في دوامة من التعلُّق المَرضي، والانتظار، وتقلب المزاج، والتشوُّش الداخلي.

هذا التواصل يستهلك "مخزونك الشعوري" بالكامل؛ فتصبح الروح مُنهَكة، غير قادرة على التركيز في عبادتها ولا الاستقرار في ذاتها، **فالروح لا تجد السكينة وهي مُعلَّقة بما لا يُرضي الله.**

• لأنها تزيد الشعور بالذنب... والذنب يُثقل الروح:

لا يوجد إنسان يخوض علاقة محرَّمة دون أن يشعر بثقل داخلي؛ ذلك الثقل الذي يجعل الصلاة باهتة، والدعاء مُتردداً، والقلب بعيداً عن السكينة.

الذنب لا يظهر على الوجه، لكنه يُطفئ النور من الداخل.

• لأنها تبذر أجمل مشاعر الروح في غير موضعها:

كالحياء، والطُّهر، والصدق في المشاعر، والقدرة على المحبة النقية.

العلاقة المحرَّمة تُهْدِرُ هذه الهبات العظيمة، وتجعل الروح تُقدِّم عطاءات كثيرة لمن لم يُكتَبْ له أن يحفظها، أو يَصونها، أو يتحمَّل مسؤوليتها.

فتخرج الروح خاوية... وقد أَعْطَتْ الكثير دون أن تتلقى شيئًا حقيقيًا في المقابل.

• لأن بداياتها لطيفة... ونهاياتها موجعة:

كثير من هذه العلاقات لا تنتهي باستقرار، ولا بزواج، بل تنتهي: بانكسار، وخذلان، وذاكرة مُثقَلَة، وروح تحتاج سنوات حتى تعود لنقائها الأول.

"ولهذا كانت من أشد ما يفسد الروح ويُتعبها".

خلاصة القول في الأغذية الفاسدة:

إن الملهيات المحرمة ـ سواء كانت في صورة علاقة تستنزف قلبك، أو مشهدٍ يطفئُ نورَ بصيرتك ـ هي في حقيقتها "**مُسكناتٌ زائفة**" لا تعالج جوع الروح بل تزيده.

هذه الأغذية تتغذى على طهرك، وتستنزف مخزونك الشعوري، وتترك خلفها فراغاً أعمق بكثير من ذلك الذي بدأت به؛ والأمر لا يقف عند أذى الروح فحسب، بل إن الأخطر من ذلك هو كونها **ذنوباً تُعرضك لغضب الله وعقوبته.**

إن حماية روحك من هذه السموم ليست حرماناً، بل هي "**صيانةٌ لنورك**" وفرارٌ من سخط الله إلى رضاه.

ثانيًا: الغذاء السليم (رحلة العودة إلى الدفء)

بَعْدَ أن رأينا كيف تُستنزَف الروح وتَذْبُلُ تحت وطأة الأغذية الفاسدة، يبقى السؤال الأهم:

ما هو الْغِذاء الطَّيب الَّذِي يُشْبِعُ الرُّوح لِتستردَّ سَلامها وعافِيَتها؟

غذاء الروح:

إنَّ الروح ـ ذلك الجزء النوراني في تكويننا كما ذكرنا ـ ليست كالجسد الترابي. هي لا تحتاج لمَلَذَّاتِ الأرض الزائلة، ولا تَشْبَعُ بما يُثير الجوارح أو يُبهج الحواس لحظة ثم يغادر.

فالروح لها قانونها الخاص؛ قانونٌ يبدأ من السماء وينتهي إلى السماء أيضًا.

فأصل الروح من هناك، ومآلُها بعد الموت إلى هناك؛ وحين تُعاد إلى الجسد يوم القيامة، تعود بإذن ربها من هناك.

فَمِنَ الطبيعي إذن: أنَّ غذاءها الحقيقي، الذي يمنحها الدفء والارتياح، لا يمكن أن يكون من تراب الأرض، **بل هو هِبَةٌ مِنْ نُورِ السَّمَاءِ.**

غذاؤها هو:

الوصل بالله...

حلاوة ذكره...

و الشعور بدِفْء قُرْبِهِ...

الصدق في مُناجاته...

والافتقار إليه.

هذا هو المطر الذي إذا سُكِبَ على أرض الروح المُجْدِبَةِ أحياها، وإذا لامس القلب أثمر فيه سكونًا وطمأنينة لا يُعادلها شيء في هذا العالم الصاخب.

قد تُلهِيك الحياة،

قد تُثقِلك الهموم،

قد يَسْرِقُكَ الركض اليومي،

لكن الروح لا تُخْدَع... بل تظلّ تَئِنُّ في الداخل حتى تعود إلى مصدرها، إلى باب ربها، إلى النبع الذي خُلقت منه وإليه.

أزمة الارتواء الروحي:

بَعْدَ أن علمنا أنَّ الغذاء الحقيقي الذي يروي الروح ويُفيدها هو الصلة بالله وعبادته؛ تَبْرُزُ مشكلةٌ يُعاني منها الكثير:

وهي أنهم يُقبِلون على هذا الغذاء الطيّب، فيؤدّون العبادات ويدعون ربّ الأرض والسماوات، لكنهم لا يشعرون بالارتواء الروحيّ الموعود!

تراه:

يُصلِّي... ولا يطمئن.

يقرأ... ولا يتذوّق.

يذكر... ولا يأنس!

فيظنّ أن الخلل في العبادة نفسها، بينما الحقيقة أن الخلل ليس في العبادة، وإنما **في طريقة أدائها.**

فالعبادة في حقيقتها ليست مجرد أداء ميكانيكي أو حركات جوارح صامتة، بل هي في الأصل:

حُبٌّ، وخضوعٌ، وشوقٌ، وإجلالٌ لله.

هي عبودية يعيشها القلب قبل الجوارح؛

فإذا غاب **القلب،**

غابت معه اللذة...

وغاب الإشباع الروحي الذي يبحث عنه كل مؤمن.

لذا، فإن أول خطوة في طريق الوصول لهذا الدفء هي أن نُعيد تعريف "**العبودية**" كما أرادها الله:

فالعبادة ليست مجرد أفعال جسدية وأركان تُؤدَّى لإسقاط الفرض فحسب، بل هي مزيج من المحبة والخضوع والتعلق بالله.

وقد وصف الإمام ابن القيم رحمه الله هذا المعنى بكلمات بليغة ومختصرة، فقال:

> "والمحبة مع الخضوع هي العبودية التي خُلِقَ الخَلْقُ لأجلها؛ فإنها غاية الحب بغاية الذل، ولا يصلح ذلك إلا له سبحانه".

ومفتاح فهم هذه العبودية الروحية يكمن في جوهر كلمة التوحيد التي بُنيت عليها كل العبادات: "**لا إله إلا الله**".

فهل سألت نفسك يومًا عن معنى كلمة "إله"؟

كلمة **إله** في أصل استعمالها اللغوي، هي كلمة قلبية ووجدانية، تعبّر عن الشوق والانتماء لما يحبه الإنسان ويتعلق به.

كان العرب يقولون:

"أَلِهَ الفَصيلُ - يَألَهُ - أَلَهاً" إذا ناح شوقًا إلى أمه. والفصيل (ابن الناقة) إذا فُطِمَ، وفُصِلَ عن الرضاع، يُحْبَسُ في الخيمة وتُترَكُ أمه في المرعى، حتى إذا طال به الحال ذكر أمه وأخذه الشوق والحنين إليها - وهو حينئذٍ حديث عهد بالفطام - فناح وأَرْغَى رُغَاءً أشبه ما يكون بالبكاء، فيقولون:

"أَلِهَ الفصيلُ". فأمه إذن ههنا هي "إلَهُهُ" بالمعنى اللغوي، أي ما يَشُوقُهُ".

وعليه، فإن كلمة "لا إله إلا الله" في قلب المؤمن الصادق تعني:

"أنَّ قلبه في غاية التعلق والحب والشوق والرغبة والرهبة لله وحده لا شريك له".

هنا.. تُروَى الروح

حين تكون العبودية هكذا..

ستشعر بلذة العبادة وحلاوة الطاعة.

وستشعر بمعاني الأُنْسِ بالله وحب الخلوة معه.

فيحصل للروح حينئذٍ حالة الإشباع الروحي والارتياح التام والسكينة والطمأنينة من هذه الصلة الحقيقية بالله، والتي هي غذاؤها الأصيل.

والآن بعد أن أدركنا كل هذه المعاني، يبرز التساؤل الأهم:

كيف لنا أن نتدرب على تحويل عباداتنا من مجرد أفعال جسدية باردة، إلى حالة قلبية أساسها الخضوع والحب والتسليم الكامل لله؟

للإجابة على هذا التساؤل، علينا أن نعود أولاً إلى معلومة جوهرية عن طبيعة الإنسان:

قال رسول الله : **(ألا وإن في الجسد مُضْغَةً إذا صلحت صلح الجسد كله وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب)**[١].

(١) صحيح مسلم.

القلب، ذلك الوعاء الذي يحمل الإيمان، هو وحده القادر على تفعيل "مفعول العبادة" في النفس، وإخراجها من مجرد الأداء الحركي إلى حال العبودية بمعناها السليم.

لذا، فإن إصلاح هذه المُضْغَة هو السبيل الأوحد للشعور بحلاوة العبادة وإشباع الروح للوصول إلى أعلى درجات السكون والراحة والطمأنينة.

وكما اعتدنا من بداية رحلتنا في هذا الكتاب على السير بخطوات عملية، فسنتبع هذا النهج أيضًا للوصول بإذن الله إلى صلاح القلب.

ثالثًا: خطوات عملية لإصلاح القلب

• الخطوة الأولى معرفة الله عز وجل:

تَخَيَّلْ لو أنَّ أباً أراد أن يُخبر ابنته عن خاطبٍ تَقَدَّمَ لها فقال:

"يا بُنَيَّتي، تَقدَّم لِخطْبتكِ رجلٌ أخلاقه حسنة، ويَبدو مُناسباً لكِ".

هل تظنُّ هذه الابنة ستشعر بالحماس الشديد للقاء هذا الخاطب؟

حسناً، لِنُعِدْ هذا المشهد، ولكن بشكل مختلف:

تَخيَّل لو أنَّ أباً أراد أن يُخبر ابنته عن خاطبٍ تقدَّم لها فقال:

يا بُنَيَّتي، تقدَّمَ لِخطبتكِ رجلٌ لم أرَ مثله من قبل! فهو رجل مُهذّبٌ وتَقيٌّ وكريمٌ وثَريٌّ ووسِيمٌ وشجاعٌ وطيّبُ القلب، وكل مَن يعرفه يشهد له بحسن الخُلُق...

تُرى، كيف ستكون رغبة الابنة وشوقها لرؤية هذا الرجل بعد أن اكتملت لها صورته بهذا الجمال والكمال؟ لا شك أن الرغبة والحماس في النموذج الثاني سيكون أكبر بكثير.

وَلِلَّهِ الْمَثَلُ الْأَعْلَى:

إنَّ قلب المؤمن يتعامل مع الله بنفس منطق الشوق والتعلُّق الوجداني. فإذا كانت معرفة العبد لربه قاصرة ومحدودة، لا

تتجاوز حدود الأوامر والنواهي، وظلّ يتصور الإله على أنه مجرد مُطالِبٌ ومُحاسِبٌ فقط، دون أن يتذوَّق عظمة جماله المطلق، وكمال رحمته الواسعة، وإحاطة عزته وحكمته... فكيف سيشعر بالحب العظيم والأُنْسِ المفقود؟

إنَّ العبادة في هذه الحالة تتحول إلى واجب ثقيل يُسقط الفرض، لا إلى مُناجاة مُشتاق يجد فيها راحته وغذاءه.

إنَّ برودة العبادة هي الثمرة الطبيعية لمعرفة ناقصة أو مُشوَّهة عن الله عز وجل.

أما الشوق الحقيقي والتعلُّق الكامل، فلا يُثمِرُ إلا حين تُشرق أنوار أسماء الله الحسنى وصفاته العُلى على القلب؛ عندئذٍ يشعر القلب بتعلُّقٍ شديد بالله، ويُصبح ويُمسي في غاية التعلُّق والشوق له جل وعلا.

ولتحويل هذه المعرفة النظرية إلى حالة قلبية ملموسة تُحدث الأثر، ننتقل مباشرةً إلى خطوات التطبيق العملي للخطوة الأولى..

التطبيق العملي للخطوة الأولى: (غَوْصٌ في الأسماء والصفات)

بعد أن أدركنا أنَّ برودة العبادة تنبع من المعرفة الناقصة، يصبح لزاماً علينا الانتقال إلى مرحلة العمل الجاد لتدارك هذا النقص. هذا التطبيق ليس مجرد قراءة عابرة، بل هو مشروع حياة للتعلُّق بالله عز وجل:

- **ابدأ** رحلة التَّعَمُّقِ في عالم الأسماء الحسنى والصفات العُلى، لا تكتفِ بالمعرفة السطحية لمعنى كل اسم من أسمائه جل وعلا؛ فالتعرُّفُ السطحي لا يُورِثُ الشوق، بينما التعمُّق يفتح لك أبواب الأُنْسِ.
- **اكتشف** الجوانب الخفية: كل اسم من أسماء الله يحمل في طيَّاته شروحاً عظيمة. استمع إلى هذه الشروح، ستكتشف معاني لم تكن تخطر لك على بال! ستشعر وأنت تسمع شروح هذه الأسماء كأنك كنت تبحث عن هذه المعاني طوال حياتك ولم تكن تعرف أنها هنا!

ستتكشف لك جوانب لم تكن تعرفها عن معاملته سبحانه مع عباده الصالحين ومع العصاة، وعن سَعَةِ رحمته وحكمته وعلمه ولُطفه.

• **النتيجة الجوهرية:** هذا الغوْص المَعْرِفِيُّ سيجعلك تتعلَّقُ بالله حُبًّا وشوقًا، لتنتقل بقلبك **من عبادة الأمر والنهي إلى عبادة الحب والتعظيم.**

إنَّ معرفة الله بشكل عميق هي اللَّبِنَةُ الأولى التي تضمن نجاح مسيرتك الروحية كلها. فمجرد التعرُّف على الله وحبّه يمثّل إصلاحًا جذريًا وفوريًا للقلب.

فحين يعرف المؤمن ربه جيدًا: يتعلَّق به، ويحرص على رضاه، ولا يرتاح إلا بذكره، ولا يطمئن إلا بالتوكُّل الصادق عليه.

ولفهم هذه الحقيقة الجوهرية، وكيف أن القلب لا يستقيم إلا بمن خَلَقَهُ، نستحضر هنا قول الإمام ابن القيّم رحمه الله:

> «إن في القلب شَعَثًا لا يَلُمُّهُ إلا الإقبال على الله، وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأُنْسُ به في خلوته، وفيه حزن لا يُذْهِبُهُ إلا السرور لمعرفته وصدق معاملته، وفيه قَلَقٌ لا يُسكنه إلا الاجتماع عليه والفرار منه إليه، وفيه نيران حسرات لا يُطفئها إلا الرضا بأمره ونهيه وقضائه... وفيه فاقة لا يَسُدُّها إلا محبته ودوام ذكره والإخلاص له، ولو أُعطِيَ الدنيا وما فيها لم تَسُدَّ تلك الفاقة أبدًا.» (انتهى).

فيا مَنْ تَعِبْتَ مِنْ شَعَثِ قلبك ومِنْ فاقته، بَادِرْ بالفرار إلى ربك وابدأ بإصلاح قلبك.

📌 **نصيحة عملية:**

- **ابدأ بخطوات صغيرة:** خصِّصْ اسمًا واحدًا كل أسبوع، وابحث عن شرحه وتأمَّل كيف يتجلَّى هذا الاسم في حياتك وفي الكون من حولك. اجعل هذا الاسم محور دعائك في تلك الفترة لتتذوَّق حلاوة معانيه.

الخطوة الثانية: تطهير الوعاء (البعد عن الذنوب والمعاصي)

بعد أن أَيْقَنَّا أنَّ المعرفة هي وقود الشوق، لا بد أن نلتفت إلى القلب ذاته؛ فما الفائدة من سَكْبِ النور في وعاء مُتَّسِخٍ ومُثقَل؟ إنَّ الذنوب والمعاصي هي أخطر ما يُفسِدُ هذا الوعاء ويُدَمِّرُهُ بصورة مباشرة وفورية، فهي بمثابة عقبات تمنع أنوار المعرفة من الوصول إلى القلب وتذوُّق حلاوة القرب.

وهذا ما وضَّحه رسول الله ﷺ في وصفه الدقيق لتفاعل القلب مع الفتنة التي تُعرَض عليه حيث قال:

(تُعرَضُ الفِتَنُ على القُلوبِ عَرْضَ الحَصِيرِ عُودًا عُودًا ، فأيُّ قلبٍ أُشْرِبَها نُكِتَتْ فيه نُكتةٌ[1] سَوداءُ ، وأيُّ قلبٍ أنْكَرَها نُكِتَتْ فيه نُكتةٌ بيضاءُ ، حتى يصِيرَ القلبُ أبيضَ مثلَ الصَّفا ، لا تَضُرُّه فِتنةٌ ما دامَتِ السمواتُ والأرضُ ، والآخَرُ أسودَ مُربَدًّا كالكُوزِ مُجَخِّيًا[2]، لا يَعرِفُ مَعروفًا ، ولا يُنكِرُ مُنكَرًا ، إلا ما أُشْرِبَ من هَواه)[3].

---

(١) نكتة: نُقطةٌ في شيءٍ تُخالِفُ لَوْنَهُ.
(٢) مُجَخِّيًا: مقلوباً أو منكوساً.
(٣) أخرجه مسلم.

الذنب وحاجز النور:

إنَّ كل معصية تقبلها النفس هي نُكْتَةٌ سَوْدَاءُ تُطْبَعُ في قلب صاحبها، وكل رفض للشهوة هو نُكْتَةٌ بَيْضَاءُ تزيد القلب صفاءً.

وحين تتراكم النُّكَتُ السوداء، يصبح القلب كالكُوزِ المقلوب (فوَّهته إلى الأسفل)، لا يستقر فيه الإيمان، ولا يتذوَّق حلاوة المناجاة، ولا يجد في ذكر الله راحته الموعودة.

فكيف يمكن للقلب أن يطير شوقاً إلى ربه وهو مُثْقَلٌ بسلاسل الذنب؟

إنَّ صلاح القلب وسلامته لا يمكن أن يتحقق مع الركون للمعصية؛ فكلما ازددتَ تطهيراً لقلبك من الشوائب، كلما زاد صفاءه، وكلما كان أسرع في تلقّي الإيمان والأُنْسِ.

لذا، إذا أردت إصلاح قلبك واستعادة لذة العبادة، فاجعل تجنُّبَ المعاصي هو شِعَارَ مسيرك.

الخطوة الثالثة: تشييد قنطرة الوصل (الورد اليومي المتنوع)

إنَّ القلب، بعد أن تذوَّق حلاوة المعرفة (الخطوة الأولى) وتخلَّص من ثِقْلِ الذنب (الخطوة الثانية)، يصبح مُهيَّأً لتلقّي غذاء النور الذي يُحييه.

إن التقرُّب إلى الله بالنوافل يعتبر بمثابة الحبل السري الذي يُمِدُّ القلب بالحياة والقوة؛ فلا يكفيه أن يعرف ويُنظِّف، بل يجب أن يبني قنطرة وصل يومية لا تنقطع.

ونحن هنا لا نتحدث عن الفروض (كالصلوات الخمس والحجاب وبِرِّ الوالدين)؛ فهذه هي الأعمدة التي يقوم عليها الإيمان أساساً. بل نتحدث عن عبادات النوافل، التي هي "**جسر المحبة**" الذي يختص به المحبون..

(ولا يزال عبدي يتقرب إليّ بالنوافل حتى أُحِبَّه...)[1].

فالنوافل هي التي تُحدِثُ فرقاً حقيقياً في عُمْقِ القلب، وهي التي تُحوِّل الفراغ إلى سَعَةٍ، والوحشة إلى أُنْسٍ.

---

(١)جزء من حديث قدسي رواه البخاري.

باقة الوِرد اليومي (غذاء الروح):

اجعل لنفسك عهداً يومياً لا تتركه، كأنه غَدْوَةُ رُوحِكَ التي تَسْقُطُ قُوَّتُكَ بتركها. ولتكن هذه الأوراد مُتنوِّعة لتُشبع كل جوع في الروح..

- **زاد الأنس (الذكر):**

واظب على أذكار الصباح والمساء، فهي بمثابة دِرعٍ من النور يحيط بك، وحافظ على الصلاة على الرسول ﷺ والاستغفار، ولو بأعداد قليلة.

- **ربيع القلب (القرآن):**

اجعل لك ورداً يومياً من قراءة القرآن، ولو صفحة واحدة، المهم هو الدوام الذي يجعلك تستمد من هذا النبع كل يوم، حتى لو كان شُرباً يسيراً، فإنه يروي الروح المُجْدِبَةَ.

- **خلوة المحبين (النوافل):**

حافظ على صلاة الضحى، فهي صلاة الأوَّابِينَ العائدين، وعلى قيام الليل، ولو ركعتين خفيفتين بعد العشاء؛ فهذه هي خلوة الروح التي يُرفع فيها القلب إلى السماء.

• طُهْرُ النفس (الصَدَقة):

لا تترك يوماً يمُرُّ دون صدقة، ولو بمبلغ يسير جداً؛ فالصدقة هي لغة النقاء الصامتة التي تُنظِّفُ الروح من علائق الدنيا وتُطهِّرها.

لقد فَهِم أسرار هذا الوصل شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله حين وصف جلسة ذكره بعد الفجر قائلاً:

> *" هذه غَدْوَتي، لو لم أتغدّاها سقطت قوتي".*

"فاجعل هذه الأوراد زادك الذي لا تقوم روحك بدونه"

الخطوة الرابعة: التزود بوَقُودُ العَزْم (ورد المواعظ اليومي)

إنَّ القلب، مهما صلح حاله، يظلُّ عُرضةً لأخطر الآفات الروحية وهي: **الغفلة.**

الغفلة عن سرعة زوال الدنيا، الغفلة عن حتمية الموت، والغفلة عن عظمة الآخرة. هي أسوار تحيط بالقلب فتجعله يتصرف كأنه خُلِقَ للبقاء في عالم لا يعرف عنه شيئاً.

ولكن، لـ "**عِرْقِ الغفلة**" في القلب علاجٌ شافٍ،

هو سماع المواعظ والدروس التي تُذكِّرُ النفس بحقيقتها ووِجْهَتِها.

ربع ساعة تُحيي القلب:

اجعل لنفسك عهداً لا ينقطع مع هذا التذكير اليومي، ولو كان ورداً يسيراً لا يتجاوز ربع ساعة.

• **الموعظة ليست معلومة،** بل صرخة قلب: إنها كالماء البارد الذي يُسكب على وجه النائم ليُفيقه من سُباته. هي الوقود الذي يُجَدِّدُ الخوف والرجاء، ويُقصّر طول الأمل، ويجعل القلب يرى الدنيا بحجمها الحقيقي الزائل.

• **المداومة هي السر:** إن المداومة على هذا الورد القصير، يوماً بعد يوم وعلى مر السنين، تُحدِثُ تحوُّلاً هائلاً؛ فهي تضمن أن يظل القلب عيناً بصيرة لا تُغْمِضُهَا بَهْرَجَةُ الحياة.

فلا تترك قلبك وحيداً في صحراء الغفلة؛ بل أمدده يوميًا بصوت واعظ يشدّه إلى الحق، ويوقظ فيه ما خُلِقَ لأجله.

الخطوة الخامسة: مَعِينُ الشِّفَاء (تدبر القرآن)

القرآن ليس كتابًا عابرًا في حياة الإنسان، بل هو نبض الوجود الذي أرسله الخالق رحمةً وهدى، ونورًا لا تُقاومه عتمة، ودواءً لا يعجز أمامه داء.

هو نورٌ يُبدِّد ظلمات القلب، وشفاءٌ لما يعتري الصدر من أوجاعٍ خفيّة، وسكينةٌ تُعيد للنفس توازنها كلما اضطربت.

قال الله تعالى:

﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ [يُونُس: ٥٧]

فخاخ القراءة العاجلة (الحسابات الباردة):

بسبب غياب هذا المعنى العميق عند كثير من الناس، اختُزل القرآن في نظر بعضهم إلى كونه وسيلةً لجمع الحسنات فحسب، وتحوّلت العلاقة معه إلى علاقةٍ حسابيةٍ جافة:

كل حرفٍ بحسنة، والحسنة بعشر أمثالها، إذن كلما كانت القراءة أكثر وأسرع، كان العائد أكبر.

وبهذه الكيفية، تُقرأ الآيات على عَجَل، وتكثر الأخطاء، ويغيب الأثر.. فلا يتحقق شفاء القلب، ولا تهذيب النفس، ولا حياة الروح.

لذلك، نحن في حاجةٍ إلى إصلاح علاقتنا بالقرآن، وإلى إدراك أن أعظم ما نخرج به من قراءته ليس كثرة الحسنات وحدها، بل **الهداية.**

وهذه الهداية لا تُنال إلا حين يُقرأ القرآن على مُكثٍ، بتدبرٍ وفهمٍ، وبنية صادقة للبحث عن الشفاء المكنون بين صفحاته.

حين تَهْتَزُّ الرُّوحُ وتَرْبُو..

بمجرد أن تُقبل على القرآن بهذه الروح، ستتفاجأ بما ستراه:

فعندما تشعر بوحشة، أو يُثْقِلُكَ غَمٌّ، أو تشعر بظلم، وتفتح هذا النبع بنية البحث عن شفائك، ستجد القرآن يخاطبك وكأنه نزل في حَالك أنت:

ستجد آية تُحَدِّثُكَ عن جزاء الصابرين وما أعدَّه الله لهم..

فتَصْبِرُ.

أو آية تَرُدُّ على شبهةٍ كانت تدور في عقلك..

فتَثْبُتُ.

أو آية تُقَوِّي عزمك على ترك شهوة..

فتَصْمُدُ.

أو آية تُذكِّرك بأن الفَرَجَ القريب هو وعدٌ لا يتخلَّف..

فتستبشر.

أو آية تُوجِّهُكَ إلى ضرورة اللجوء للدعاء للنجاة مما أنت فيه..

فتلزم.

ولكن، لكي يحصل ذلك فلا بد من القراءة **بِرَوِيَّةٍ وتدبر وخشوع.**

ثمار التدبر (حياة القلب):

علينا أن ندرك جيدًا أن لا شيء أنفعُ للقلب من قراءة القرآن بالتدبر والتفكر؛ فإنه يُورِثُ جنىً من الأحوال الروحية التي لا تقوم الروح إلا بها، مثل:

المحبة، والشوق، والخوف، والإنابة، والتوكل، والرضا، والتفويض، والشكر، والصبر.

هذه هي العناصر التي بها حياة القلب وكمالُهُ، وهي ذاتها التي تزجرك عن كل صفة مذمومة تُفسد القلب وتُورث هلاكه.

قال ابن القيم رحمه الله مُبيناً سِرَّ التدبر:

> "لو عَلِمَ الناس ما في قراءة القرآن بالتدبر لاشتغلوا بها عن كلِّ ما سواها،... فقراءة آيةٍ بتفكرٍ وتَفَهُّمٍ خيرٌ من قراءة خَتْمَةٍ بغير تدبرٍ وتفَهُّمٍ، وأَنْفَعُ للقلب، وأَدْعَى إلى حصول الإيمان وذَوْقِ حلاوة القرآن" (انتهى).

ولترسيخ هذا المعنى، أوصى ابن القيم رحمه الله وصيةً بليغة للانتفاع بالقرآن، فقال:

> "إذا أردت الانتفاع بالقرآن فاجمع قلبك عند تلاوته وسماعه، وأَلْقِ سَمْعَكَ، واحضُرْ حُضُورَ مَن يُخاطِبُهُ به مَن تكلَّمَ به سبحانه منه إليه، فإنه خطاب منه لك على لسان رسوله، قال تعالى:
>
> ﴿ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُۥ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى ٱلسَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ ﴾
>
> قوله: ﴿ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ ﴾ المراد به القلب الحيُّ، الذي يَعْقِلُ عن الله، وقوله: ﴿ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ ﴾ أي: وجَّه سمعه وأصغى حاسة سمعه إلى ما يُقال له، وهذا شرط التأثر بالكلام، وقوله: ﴿وَهُوَ شَهِيدٌ ﴾ أي: شاهد القلب، حاضر غيرُ غائب.
>
> فإذا حصل المؤثِّرُ **وهو القرآنُ**، والمحل القابل **وهو القلب الحي**، ووُجِدَ الشرط **وهو الإصغاءُ**، وانتفى المانع **وهو اشتغال القلب وذهوله عن معنى الخطاب وانصرافه عنه إلى شيءٍ آخر**، حَصَلَ الأثرُ **وهو الانتفاع والتذكُّر**" (انتهى).

📌 كيفية تطبيق هذه الوصية بخطوات عملية:

- **حضور القلب:** أَقْبِلْ بِكُلِّكَ، واجعل قلبك حاضراً غير ساهٍ، مُتفرغاً لتعقل ما تقرأ.

- **إلقاء السمع والإصغاء:** وَجِّهْ حواسك لتتلقى الكلام (هذا هو مفتاح التركيز).

- **التدبر والتفكر:** **تَفَكَّرْ** في معاني الآيات كأنها مُوجَّهة إليك مُباشرةً لتصل إلى الفهم السديد (يمكن الاستعانة بتفسير وجيز لتوضيح المعاني التي لا تستطيع فهمها جيدًا).

- **التفاعل مع الآيات:** **تأمَّل** في قدرة الله، **وارْجُ** رحمته عند آيات الوعد، **واخْشَ** عذابه عند آيات الوعيد، **وادعُ** الله من فضله.

- **تفريغ النفس من الموانع:** اجلس في مكان هادئ بعيدًا عن الضوضاء واغلق الهاتف (حتى لا تُشَتِّتَك الإشعارات)

الخطوة السادسة: حِصْنُ الفَهْم (الحد الأدنى من العلم الشرعي)

إنَّ القلب الذي يسعى إلى القُرْبِ والعبادة المُتْقَنَة لا يكتفي بالحب والشوق، بل يجب أن يتحصَّن بالعلم؛ فالحب بلا هُدَى قد يُضِلُّ بصاحبه عن الطريق. إنَّ هدف هذه الخطوة ليس أن تكون عالماً موسوعياً، بل أن تعرف الحد الأدنى الذي تستقيم به عبادتك ويصحُّ به اعتقادك.

العلم كشرط للقبول:

إنَّ أي عمل صالح تقوم به، ليكون مقبولاً ومُثمراً للذة والأُنْسِ، يجب أن يتوفر فيه شرطان أساسيان، كلاهما يعتمد على العلم:

- **الإخلاص:** أن يكون العمل خالصاً لوجه الله (وهذا تتحقق بدايته بالخطوة الأولى: معرفة الله وحُبِّه).
- **المتابعة:** أن يكون العمل موافقاً لهدي النبي ﷺ (وهذا لا يتحقق إلا بالعلم الشرعي).

فالعمل بدون علم صحيح هو كالسائر في طريق مُظْلِم: يخطو، لكنّه يخشى أن يقع في حفرة الضلال أو الابتداع.

خطر الجهل (مصائد البدعة والشرك):

إنَّ الجهل بأصول الدين قد يُورِدُ صاحبه مصائب أشدّ من المعاصي، وهي البدع والشركيات. فالشخص قد يكون عابداً مُجتهداً، لكنّه يعبد الله بطرق لم يأذن بها الرسول ﷺ، مما يجعل عمله مردوداً عليه.

الجهل يجعل العبادة حِمْلاً ثقيلاً بدل أن تكون روحاً صاعدة، حيث يُعبَدُ الله بالهوى لا بالدليل.

ما يجب التركيز عليه (أولويات العلم):

لتفادي الغرق في بحور التفاصيل، ركِّز على ثلاثة أركان كأولوية في برنامجك اليومي:

- **أساسيات العقيدة والتوحيد:** هذا هو الحد الأدنى الذي لا يُستغنى عنه، فإصلاح الاعتقاد هو إصلاح للأساس. تعلَّم ما يُصحِّحُ مفهومك عن التوحيد بأنواعه (توحيد الألوهية، والربوبية، والأسماء والصفات)، وما يُجنِّبُك الشرك بجميع صوره.
- **فقه العبادات اليومية:** تعلَّم أحكام الطهارة والصلاة والصيام الأساسية التي تقوم بها يومياً، لئلا تقع في الخطأ وأنت لا تدري.

- **فقه التعامل مع القلب**: تعلَّم ما يُفسد القلوب وما يُصلحها (كما في كتب التزكية)، فالبصيرةُ بما يُصلحُ قلبك هي التي تُضيء لك خريطة رحلتك الروحية.

الخلاصة: اجعل حظك من العلم الشرعي (العقيدة والعبادة والتزكية) هو البوصلة التي توجه قلبك؛ لكي لا تعبد الله بالهوى، ولكي تضمن أن يكون سعيُك إليه على نورٍ وبصيرة، فيجتمع في عملكِ **كمالُ الإخلاصِ مع صوابِ المتابعة**.

الخطوة السابعة: علاج أمراض القلوب (جراحة الروح)

إنَّ القلب الذي بدأ يضيء بأنوار المعرفة والطاعة، لا يزال عُرضةً لآفات خفية تتسلل إليه من حيث لا يدري؛ هذه الآفات لا تُفسِدُ فقط حلاوة العبادة، بل قد تهدم العمل كله.

لذا، لا يكفي أن نزرع الخير، بل يجب أن نقتلع الشر المُتَرَسِّبَ بعُمْقٍ. هذه المرحلة هي مرحلة التشخيص الصادق للعلل الداخلية، ثم المواجهة الشجاعة لها.

العلاج الجذري لأمراض القلوب:

إنَّ أمراض القلوب كالأورام تمامًا؛ لا تُعالَج بالعلاج السطحي الظاهري بل تحتاج إلى جراحة استئصال؛ فهي ليست مجرد أفعال يمكن التوقف عنها، بل هي قناعات مُتجذِّرة في أعماق النفس، تحتاج إلى اقتلاعها من الجذور وتغيير طريقة تفكير النفس والنظر إلى الكون والآخرين.

هذا هو معنى التخلية الحقيقي؛ أن تُفرغ القلب من رُكامِ هذه الشوائب قبل التحلية.

📌 التشخيص والعلاج: لا تسكت على مرض قلبك!

الطبيب الأول لقلبك هو أنت. عليك أولاً أن تُحدِّدَ بدقة مرض قلبك (كما ذكرنا في باب التخلية)، وذلك عبر التفتيش عن دوافعك الخفية. لا تسكت على مرض قلبك مهما كان خفياً أو بسيطاً؛ فالشرارة الصغيرة قد تحرق الغابة بأكملها.

ثم تبدأ مرحلة العلاج، وهنا يجب ألا تعتمد على اجتهادك الذاتي فقط:

- **ابحث** في كُتُبِ أهل العلم والسلوك عن طرق علاج المشكلة التي شخَّصْتَهَا.
- **اسأل** واستشر من تثق بعلمه ودينه وحكمته، ليوجهك إلى العلاج المناسب لحالتك.

إنها الجراحة التي تُعيد للقلب صفاءه، وتجعله مؤهلاً للطيران غير مُثْقَلٍ بأَدْرَانِ الشهوات أو شوائب الخفاء.

الخطوة الثامنة: الدعاء (سلاح التوفيق ومفتاح التغيير)

لقد ذكرنا في فصول سابقة أن الدعاء هو السلاح الأقوى في رحلتنا، والآن ونحن في عمق معركة "**إصلاح القلب**"، نعود لهذا السلاح لنستمد منه **مدداً** يواجه أدواء القلوب الخفية.

إن إصلاح المضغة التي بين جنبيك ليس مجرد مجهود بشري، بل هو **فتح إلهي** يُستجلب بالانطراح على أعتاب الله.

الدعاء هو أساس التوفيق في إصلاح القلب، وقد كان النبي ﷺ يُكثِرُ من سؤال الله صلاح القلب في كل وقت.

أتدري لماذا الدعاء هو أساس الإصلاح؟

- **لأنه إقرار بالعجز والافتقار:** الدعاء هو اللحظة التي يُقِرُّ فيها العبد بفقره المطلق وعجزه التام عن إصلاح نفسه بمعزل عن عَوْنِ خالقه. فصلاح القلب ليس مهارة تُكتَسَبُ بقدر ما هو مِنْحَةٌ إلهية تُسْأَلُ وتُطْلَبُ.
- **ضمان الثبات بعد العلاج:** بعد التخلية (التطهير من الذنوب والأمراض) والتحلية (اكتساب الفضائل)، الدعاء هو حبل النجاة

الذي يضمن لك الاستدامة وعدم الانتكاس. إنه التأمين الإلهي على سلامة هذا القلب المُصْلَح.

إنَّ من أولى الأولويات وأوجب المطالب أن تدعو الله لشفاء قلبك، مقدماً ذلك على أن تدعوه لحاجة دنيوية صِرْفَةٍ. فالحاجة الدنيوية (كطلب المال، أو الوظيفة، أو حل مشكلة) هي عَرَضٌ زائل يزول بزوال الدنيا، أما صلاح القلب فهو أصل الأصول ونجاة العبد في دنياه وأخراه.

وقد أجاد الإمام ابن القيم رحمه الله في وصف الغفلة عن الدعاء لإصلاح القلب فقال:

> "العَجَبُ ممَّن تَعْرِضُ له حاجة فيَصْرِفُ رغبتَه وهِمَّتَهُ فيها إلى الله ليَقْضِيها له، ولا يَتَصَدَّى للسؤال لحياة قلبه من موت الجهل والإعراض، وشفائه من داء الشهوات والشبهات" (انتهى).

📌 كيف تجعل دعاءك لقلبك فعالاً؟

• **الصدق والإلحاح:** كُنْ صادقاً ومُلِحّاً في طلب صلاح القلب، و اجعل الدعاء حالةً دائمة لا مجرد لحظات عابرة.

• **تحرّي الأوقات الفاضلة للدعاء:** كالثلث الأخير من الليل، وبين الأذان والإقامة، وعند السجود، لتطرح أثقال قلبك أمام الخالق.

• **الدعاء بالأدعية النبوية الجامعة:**

ففيها بركة اتباع سنَّة النبي ﷺ، وهي كلماتٌ أُوتِيَ فيها "جوامع الكلم"؛ فتجمع لك في العبارة الواحدة كل خير الدنيا والآخرة بلفظٍ دقيق، ومطلبٍ عميق، يركز على جوهر الشفاء وصلاح النفس، وتضمن بها أنك تسأل الله بما كان يسأله نبيه ﷺ، فمثلاً:

- إذا أردت الثبات: «**يا مُقَلِّبَ القلوب ثَبِّتْ قلبي على دينك**».

- إذا أردت التوفيق والهدى: «**اهدني لأحسن الأخلاق، لا يهدي لأحسنها إلا أنت**».

- إذا أردت تزكية النفس: «**اللهم آتِ نفسي تقواها، وزكِّها أنت خير من زكّاها**»....وهكذا، اجعل لسانك رطباً بأدعية النبي ﷺ التي تختصر لك الطريق إلى الله.

الخطوة التاسعة: التقرب من الصالحين وترك الصُّحبة السيئة

إنَّ صلاح قلبك لا يمكن أن يستقيم كـ "شجرة نصفها على ماء نظيف ونصفها على ماء ملوث"؛ لا بد من إزالة الملوثات لتأتي الثمرة الصالحة. فصحة القلب مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بـ **"البيئة"** التي يتنفس فيها.

بيئة القلب السليمة:

للحفاظ على القلب بعد تطهيره، يجب عليك بناء سور من الصحبة الصالحة تحيط به:

• **البيئة الصالحة (عبر الإنترنت):** التقرب من الصالحين لا يشترط أن يكون في الواقع فقط، بل يمكن أن يكون عبر متابعة صفحات وقنوات الدعاة والعلماء والقراء الصالحين. عليك أن تخلق لنفسك بيئة رقمية نظيفة تجد فيها الموعظة والتذكير بالخير حين تُقلِّبُ في هاتفك.

• **مجالسة العلماء:** لا تكتفِ بالمتابعة، بل احرص على الجلوس مع أهل العلم والفكر والقلوب النيّرة، فهؤلاء هم الذين يعينونك على الثبات ويكشفون لك عيوب نفسك بصدق وحكمة.

الهجرة من الفساد (قطع الملوثات):

كما ذكرنا ذلك سابقًا في باب تزكية النفس فلابد لنا من إعادة التذكير هنا أيضًا بضرورة البعد عن الصحبة السيئة سواء كان ذلك:

- **على أرض الواقع:** بأن تقطع علاقتك بأصدقاء السوء الذين جل حديثهم عن سفاسف الأمور، والذين لا تكاد تخلو جلساتهم من الغيبة والنميمة و المعاصي بشكل عام.
- **أو في مواقع التواصل:** بأن تتخلَّص فوراً من متابعة أي شخص أو قناة تعلم يقيناً أن محتواها يُفسِدُ قلبك ويُغضِبُ الله.

الخطوة العاشرة: الإخلاص (روح الأعمال وسر القبول)

إنَّ الإخلاص هو روح الأعمال وشرط قبولها، وهو الثمرة النهائية التي تُتوّج كل جهود إصلاح القلب وتطهيره. إن العمل الخالي من الإخلاص كجسد بلا روح، أو كصدفة فارغة بلا لؤلؤة؛ لا وزن له ولا قيمة عند الله. فالقلب المثقل بشهوة الرياء، لن يحظى بقبول عمله؛ لأن الله أغنى الشركاء عن الشرك.

تصفية النية (ميزان الله الذي لا يخطئ):

إنَّ جوهر الإخلاص يكمن في نقاء النية، التي لا تقبل القسمة ولا المشاركة، بل هي صفاء مطلق يجب تحقيقه بلا مساومة. لذا، اجعل هدفك من كل طاعة أو ترك معصية هو طاعة الله ورضاه والنجاة من ناره فحسب. كن حريصاً على أن تكون نيتك نقية كالماء الزلال، لا يشوبها أدنى كدر.

إياك أن تُفسد عظيم عملك بشهوة خفية لنظرة عابرة! إن الإخلاص لا يقبل المشاركة؛ فلو أشركت في نيتك أي شيء آخر مع رضا الله ولو مثقال ذرة لنيل مدح الناس، **فإن الله لن يقبل العمل كله.**

ولتتقن هذه التصفية، تدرب على عبادات السر التي لا يطلع عليها أحد إلا الله؛ إنها المقياس الحقيقي لصدق توجه قلبك، وهي التي تقوّي ركيزة الإخلاص في داخلك بعيداً عن أعين المخلوقين.

علو الهمة (التركيز على النفع الأبقى):

ولكي تضمن صفاء إخلاصك، يجب أن تتسامى بدوافعك.

اجعل همّتك تنبع من إيمانك باليوم الآخر، لا من مصالحك العاجلة في الحياة الدنيا. لا تجعل نيتك الأساسية هي النفع الدنيوي الزائل؛ بل اجعل النفع الدنيوي نتيجة فرعية (أثراً جانبياً) للنية الأخروية الكبرى، وهي رضا الله والجنة. ركّز بقلبك على الخلود والنعيم الأبقى؛ تذكر أن كل ما تفعله اليوم هو استثمار مضمون العائد في جنة الخلد. ومصداق ذلك قول الله تعالى: ﴿وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾ [الأعلى: ١٧]

سلاح المراقبة (عين القلب البصيرة):

يُصان الإخلاص ويُثبَّت باستحضار دائم لرقابة الله عليك. اجعل قلبك يستشعر معية الله، وأنه يرى نيتك ودوافعك ويعلم ما توسوس به نفسك؛ هذا الاستشعار كفيل بأن يقتل الرغبة في

مدح المخلوق. انظر بقلبك إلى من نظره أهم عندك (الخالق)، وتناسى نظرة المخلوق؛ فإن مدح الناس لا يزيد في ميزان حسناتك مثقال ذرة، وذمهم لا ينقص من أجرك شيئاً.

ثمرات إصلاح القلب:

إنَّ إصلاحَ القلبِ ليس مجردَ تحسيناتٍ شكليةٍ أو مجهودٍ ينتهي أثره بانتهاء العمر، بل هو الاستثمارُ الأبديُّ الأكبر .

فحين يضع المرءُ جُهده في رعايةِ قلبه، سيجني ثمراتٍ يمتدُّ أريجها من الدنيا إلى عتباتِ الآخرة:

أولاً النجاةُ يومَ العرض (مقامُ القلبِ السليم):

إنَّ إصلاحَ القلب هو البوابةُ الوحيدة للعبور بسلامٍ يوم القيامة فقد قال الله عز وجل : ﴿ يَوْمَ لَا يَنفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ۝ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ ۝ ﴾ [الشُّعَرَاءِ: ٨٨-٨٩]

لذا علينا أن نتذكر دائمًا أنَّ نظر الخالقِ ينفذُ إلى الأعماق، ففي الحديثِ الشريف: **(إنَّ اللّهَ لا يَنظُرُ إلى أجسامِكُم ولا إلى صُوَرِكُم، ولَكِن يَنظُرُ إلى قُلوبِكُم)**[١].

(١) صحيح مسلم

ثانياً انكشافُ الحقائق (يومَ تُبلى السرائر):

تذكر أنَّ القلوبَ أوعية، وما يُودعُ فيها اليوم خفاءً، سينكشف غدًا لا محالة، فالمولى عز وجل يقول: ﴿ يَوْمَ تُبْلَى السَّرَائِرُ ﴾ [الطارق: ٩].

لذا؛ فإنَّ تهذيبَ القلبِ ليس نافلةً أو رفاهية، بل هو السبيل للنجاة حين تُكشفُ الأستار.

ثالثاً السعادةُ العاجلة (جَنّةُ الدنيا والأُنس بالله): هذه هي الثمرةُ التي يطمح إليها الكثيرون، وهي "الراحةُ النفسية و الطمأنينة" في أسمى صورها.

لن تأتي السعادةُ من الخارج، بل ستنبعُ من الداخل؛ من لذةِ الطاعة، وحلاوةِ الإيمان، وامتلاءِ الروحِ بأُنسِ الله. فكلما ازداد صلاحُ القلب، تضاعف الشعور بهذه اللذة، حتى تغدو الروح في جنةٍ لا يعكر صفوها كدرُ الحياة.

رابعًا من طُهرِ الصدرِ إلى مَعِيّةِ الرب:

إنَّ سلامةَ الصدر هي الوسيلة التي تقطعُ بكَ أشواطاً في طريقك إلى الله، قد لا تبلغها الأبدانُ مهما بلغت من الجهدِ مبلغها فلحظةُ تأملٍ في حال سيدنا أبي بكر ـ رضي الله عنه ـ تُخبرنا أنه

لم يتفوق بكثرةِ عناءٍ بدنيّ، ففي الصحابة مَن بذل جُهداً عسكرياً أكبر أو تحمل عذاباً أشد؛ فالسِّر الذي جعله يصل إلى هذه المكانة هو"**شيءٍ وَقَرَ في قلبه**".

لقد تفوّق الصديق ـ رضي اللّه عنه و أرضاه ـ بسلامةِ صدرٍ خلت من الشوائب، ويقينٍ تجرّد من حظوظ النفس، وبهذا، فاقَ إيمانُه إيمانَ أهل الأرض أجمعين.

ومتى استقام القلبُ على هذا النقاء، استنزلَ العبدُ مَعِيّةَ اللّهِ الخاصة؛ تلك التي تجعلك تشعر بدفءِ ولاية اللّه لأمرك، فتسكنُ روحك ويغمرك تيسيره في أدق تفاصيل حياتك. وفي رحاب هذه العناية، يغدو دعاؤك مناجاةً مستجابة، وتأتيك الرؤى الصالحة كأنوارٍ في ليلك، تبشرك وتُربتُ على قلبك من علياءِ السماء، لتعيش في كنفِ اللّه، محمياً برحمته، ومستبشراً بعظيمِ رعايته.

📌 التطبيق العملي الختامي (دعوة لبدء الرحلة):

هذه دعوة لبدء الرحلة فوراً. عاهد نفسك الليلة على هذا التمرين القلبي العميق الذي يفتح لك صفحة جديدة مع اللّٰه:

- **الوضوء بخشوع:** أحسن الوضوء، واستحضر مشهد الذنوب والخطايا و هي تخرج من جسدك مع الماء حتى تخرج من تحت أظفارك، اجعل هذا الوضوء بداية طهرك الداخلي والروحي قبل طهرك الجسدي.
- **الخلوة في مكان هادئ:** اجلس في غرفة بمفردك لا يراك فيها أحد؛ ليكون حديثك خالصاً بينك وبين خالقك.
- **صلاة ركعتي توبة:** صلِّ ركعتين بنية التوبة وبدء صفحة جديدة مع اللّٰه.
- **إطالة السجود والدعاء بقلب حاضر:** أطل السجود، وتحدث مع الله بكل ما في قلبك، اعترف بتقصيرك وذنوبك، اسأله أن يعينك على نفسك، وأن يسهل عليك شفاء قلبك… وأن يهديك لما يحب و يرضى، اجعل هذه السجدة هي ميلاد جديد لك، وعاهد نفسك على بدء صفحة جديدة تكون فيها أفضل من السابق.

• استحضار الخشوع و التركيز:

سيعينك على الخشوع في تلك السجدة أن تتذكر مدى ضعفك واحتياجك لرب العالمين، سواء في هذه الدار المليئة بالمصاعب التي لن يهونها عليك إلا الله..
أو في تلك اللحظات التي ستمر عليك اضطراريا في وقت لا يعلمه إلا الله:

كلحظة الموت ومفارقة الدنيا! ومشهد القبر، ووقفتك بين يدي الله يوم الحساب، تفكَّر في نعيم الجنة، و الفوارق العظيمة بين درجاتها، وعذاب النار ـ أجارنا الله و إياكم منها ـ

النتيجة: إذا قمت بهذا التمرين بصدق، ستشعر بكمية راحة لم تشعر بها من قبل، وكأن جبلاً أُزيل من على صدرك، وستعرف أن القرب من الله هو الغذاء الذي كانت **روحك** تفتقده بشدة.

الفصل الثالث

تصحيح المسار في التعامل مع الناس

لعلنا نتفق أنَّ أغلب جراحاتنا النفسية، وتلك الغُصَّة التي تعتري قلوبنا، لا تأتي من قسوة الظروف أو ضعف الجسد، بل تأتي غالباً من **"الناس".**

من سوء تقدير، من خذلان غير متوقع، من كلمة قاسية، أو من إحسان لم يُقابل إلا بالنكران.

ولأن راحة القلب لا تكتمل إلا بإصلاح هذا الباب، كان هذا الفصل عن: تصحيح المسار في التعامل مع الناس.

وسنسير فيه عبر أربعة أبواب أساسية تُشكّل خريطة واضحة للفصل كله:

- قواعد هامة في التعامل مع الناس.
- تنبيهات دقيقة تحفظك من الأخطاء الشائعة.
- ثمرات حسن التعامل مع الناس.
- خطوات عملية تساعد على تطبيق هذا الباب من التزكية.

الباب الأول

قواعد هامة في التعامل مع الناس

قواعد هامة في التعامل مع الناس:

وهما قاعدتان فقط، لكنهما أساس كل الفهم، وعليه يُبنى كل ما سيأتي بعد ذلك. فاستوعبْهما جيدًا، واسْعَ لتوطينهما داخل قلبك، لأنهما المفتاح الذي سيُغيّر نظرتك للعلاقات كلها.

- **القاعدة الأولى: أن تُعامِل الخلقَ لله**

يُقدم شيخ الإسلام ابن تيمية (رحمه الله) نصيحة بليغة من خلال هذه الكلمات الذهبية التي ترسم الميزان الحقيقي للسعادة في تعاملاتنا اليومية:

> "السعادة في معاملة الخلق أن تعاملهم لله، فترجو الله فيهم ولا ترجوهم في الله، وتخافه فيهم ولا تخافهم في الله، وتُحسن إليهم رجاء ثواب الله لا لمكافأتهم، وتكفّ عن ظلمهم خوفاً من الله لا منهم" (انتهى).

هذا يعني:

أن الراحة الحقيقية في تعاملك مع الناس تبدأ حين يكون نظرك على الله لا عليهم.

• **تُحسن** لأن الله يُحب الإحسان ليس لأنك تنتظر شكراً، أو تُريد تقديراً، أو تتوقّع ردّاً للجميل.

• **وتكفّ** عن الأذى لأن الله يراك، ليس لأنك تخشى ردود أفعالهم أو تخاف غضبهم.

حين يصبح معيارك هو رضا الله...

تصبح أفعالك ثابتة،

ومشاعرك مستقرة،

وكرامتك محفوظة،

وقلبك مطمئن.

فلا أحد يستطيع أن يوجع قلبك أو يخيب ظنك.

- **القاعدة الثانية: اعتزال انتظار "الاعتراف بالجميل"**

في تعاملاتنا اليومية، قد نُشير إلى فلان بأنه يعترف ويُقدّر الجميل، أو نلوم من يجحد إحساننا.

لكن... إن فهمت القاعدة الأولى، ستدرك أن هذا الميزان (اعتراف الناس أو جحودهم) أصلاً لا مكان له في قاموس من يتعامل مع الناس لله.

لأن من يعمل لله لا ينتظر جزاءً أو اعترافاً من أحد.

تذكر قول أهل الجنة في وصف إطعامهم للمساكين:

﴿ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا ﴾

[الإِنسَانِ: ٩]

إن الشكر جزء من الجزاء؛ فإن لم نكن نريد منهم جزاءً، فالأولى ألا ننتظر منهم مجرد الشكر أو التقدير.

نريد فقط وجه الله... وقمة الأمنية أن نوفَّى الأجر كاملاً يوم القيامة، غير منقوص بشكر أو ثناء عاجل في الدنيا.

ليس هذا فحسب، بل أحياناً يكون جحود الناس لفعلك نعمة في صالحك أنت. لأنه يُطهّرك من الالتفات لغير الله، ويجعل نيتك خالصة، لا يشوبها طمع في محبة، ولا انتظار لمكافأة من البشر.

والله شكور...

يُكافئ على القليل والكثير، وعلى النية قبل العمل، وعلى العطاء وإن لم يذكره أو يشكره أحد.

الخلاصة التي يرتاح عندها القلب:

إذا وضعتَ هاتين القاعدتين أمام عينيك دائماً، ستجد داخلك صوتاً يقول:

"كفى بالله شهيداً... أنا أُعامل الناس لله، ولا أنتظر منهم شيئاً".

حينها ستبدأ في تذوق أولى خطوات الراحة الحقيقية.

تتحرر من وجع الرأس والقلق بشأن:

من فهمني خطأ؟

ومن لم يُقدّر؟

ومن تجاهل إحساني؟

تُصبح وجهتك واحدة لا تتبدل:

رضا الله وفقط. فلا تشعر بتشتت، بل بوضوح الهدف والوجهة، كما في قوله تعالى:

﴿ وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنتَهَىٰ ﴾ [النَّجمِ: ٤٢]

وعندما تسعى لرضا الله وحده، سبحانه وتعالى، سترى بعينك كيف أنه قادر على أن يكفيك فلا يُحوجك لأحد. حتى لو كنت وحيداً،

يكفيك الله،

وتكون في غنى عن الخلق كلهم.

بل هو سبحانه أيضاً قادر على أن يصلح ما بينك وبينهم

ويكفيك شرورهم.

الباب الثاني

تنبيهات دقيقة تحفظك من الأخطاء الشائعة

بعد أن رسّخنا القواعد الذهبية للتعامل مع الخلق لله، ننتقل الآن إلى مجموعة من التنبيهات العملية التي تُعدُّ بمثابة دروع حماية لقلبك وعلاقاتك. هذه التنبيهات هي الخطوات الأولى لترجمة القواعد النظرية إلى راحة يومية.

• التنبيه الأول: (اخفض سقف التوقعات واستغنِ عن الناس)

إن التوقع هو أكثر قاتل للعلاقات، وأكثر سبب للغُصَّة والخذلان. فالمعنى الأول للراحة في التعامل مع الناس هو أن تُعوّد نفسك على الاستغناء عنهم.

يجب أن يكون الوضع الافتراضي لقلبك هو أنك لا تنتظر شيئاً من أحد، ولا تتوقع خيراً من يد مخلوق.

إذا قام أحدهم بمعروف، فـ "**جزاه الله خيراً**" وتلك إضافة جميلة.

أما إن لم يفعل، فالأمر عادي ولا يستدعي الحزن أو الشعور بالخذلان أو الغضب. هذه ليست قسوة، بل هي قمة الحكمة.

فقد أوصانا رسول الله ﷺ بقوله: **(وأجمِعِ اليَأْسَ عمَّا في أيدي النَّاسِ)**[١]، أي اجعل رجاءك موجهاً إلى الله وحده، فالله هو المعطي المانع، ولا تأبه لما عند الناس ولا تكترث به. بل كان من وصايا النبي ﷺ أيضاً: **(اسْتَغْنُوا عن الناسِ ولو بشَوْصِ**[٢] **السِّوَاكِ)**[٣].

عندما تكون مستغنياً بنفسك عنهم، لن تلوم ولن تُعاتب ولن تشعر أنك لم تُقدَّر؛ لأنك لم تكن تتوقع شيئاً أصلاً.

وهذا الاستغناء لا يعني فقط الاستغناء المادي، **بل أيضًا الاستغناء المعنوي:**

فكثيرون يقعون في فخ "الاعتمادية العاطفية"؛ فتجده ينتظر سعادته من كلمة ثناء من شخص، أو يربط راحته بخروج أو تسلية مع رفقة معينة، فإذا غابوا أو انشغلوا عنه، انطفأ وشعر بالوحدة والضياع.

لكن الصواب هو ألا توقف حياتك ولا راحتك ولا أمانك على بشر:

أمانك: اجعله في كنف الله وحده، فهو السند الذي لا يغيب.

---

(١) أخرجه ابن ماجه

(٢) شَوْصِ السِّوَاكِ: ما يَتفتَّتُ منه عندَ التَّسوُّكِ، والمُرادُ: الحثُّ على الاستِغناءِ عن النَّاسِ ولو بأقلِّ القَليل.

(٣) أخرجه الطبراني.

سعادتك: هي مسؤوليتك الشخصية؛ ابحث عنها في صلتك بالله أولاً، ثم في تلك التفاصيل الصغيرة التي قد تمرُّ عليها يومياً دون أن تمنحها حقها من الشعور.

لا تنتظر حدثاً ضخماً لتسعد، بل تعلّم كيف تستخلص البهجة من أبسط الأمور:

استشعر الإنجاز: في أبسط صوره، كترتيب ركن في غرفتك أو إنهاء مهمة مؤجلة كنت تأمل أن تُنهيها.

تذوق اللحظة: استمتع بكوب قهوة "مضبوط" وكأنك تكتشف مذاقه لأول مرة، بعيداً عن ضجيج الأفكار.

تأمل الجمال: ارفع بصرك للسماء وقت الغروب بقلبٍ حاضر ونفسٍ مطمئنة، واستمد من اتساعها شعوراً بالارتياح والسكينة.

هذه التفاصيل حين نركز فيها ولا نمررها مرور الكرام، هي التي تبني هدوءنا الداخلي وتجعلنا في غنى حقيقي عن انتظار "الفرح" من الآخرين.

اكتفاؤك: كن أنت المصدر لنور نفسك؛ فمن اعتمد على الناس في سعادته، سلبوه إياها حين يرحلون أو يتغيرون، ومن وجد سعادته مع الله، فقد امتلك مفتاحاً **لا يملكه أحد غيره.**

لذلك تعلّم أن تأنس بنفسك، وأن تُحسن صحبتها، وأن تجعل الله هو مصدر الأمان الأول في حياتك. فإذا جاء الناس بعد ذلك، .جاءوا إضافةً جميلة... لا ضرورةً مُرهِقة.

- **التنبيه الثاني: خطر الثقة المطلقة في البشر**

بعد أن تعلمنا كيف نخفض سقف توقعاتنا تجاه ما يفعله الناس لأجلنا، يجب أن نتعلم كيف نخفض سقف توقعاتنا تجاه صلاح الناس ونقائهم المطلق.

فالخطأ الذي يرتكبه الكثيرون هو الثقة المفرطة في شخص بعينه، لدرجة تجعلهم يضعونه في منزلة العصمة والكمال. لماذا هذا خطأ؟ لأننا جميعاً بشر.

لقد وضع لنا رسول الله ﷺ قاعدة ثابتة حين قال: **(كلُّ ابنِ آدمَ خطَّاءٌ)**[١].

وربنا عز وجل وصف حال الإنسان في القرآن بقوله:

﴿ وَحَمَلَهَا الْإِنسَانُ ۖ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا ﴾ [الأَحْزَابِ: ٧٢]

إن هذه الحقيقة ليست دعوة للريبة أو سوء الظن، بل هي دعوة للواقعية والحماية الذاتية.

لماذا نحتاج إلى هذا التنبيه؟

الكثيرون ينهارون بل قد يصل بهم الأمر إلى أمراض جسدية ونفسية، لأنهم وضعوا فرضية خاطئة بأن هذا الصديق التقي أو ذلك الزوج المتدين أو الزميل الخلوق "مستحيل أن يخطئ" أو **"مستحيل أن يفعل أمراً سيئاً كهذا"**.

وعندما تقع الغلطة، وتظهر الزلة، يكون الانهيار شاملاً؛ لأن الصدمة لم تكن في الفعل بحد ذاته، **بقدر ما كانت في تحطّم صورة مثالية بُنيت على أساس غير واقعي.**

---

(١) أخرجه الترمذى.

المطلوب هو بناء جدار وقاية داخلي:

عليك أن تعمل بمبدأ "**توَقُّع الخطأ من أي إنسان**". هذا لا يعني أن تعيش مرتاباً أو لا تمنح الثقة، بل يعني أن تبقى مساحة في قلبك تدرك أن الكمال لله وحده، وأن صاحب الفضل والمنزلة يظل بشراً قد يخونه طبعه أو تهزمه شهوته أو يضلّه شيطانه.

اجعل ثقتك المطلقة في ربك، أما الناس، فخذ منهم ما ظهر من خير، واعلم أن ما خفي قد يحمل النقص والخطأ. وبهذا، تكون قد أعددت نفسك جيداً، فإذا حدث الخذلان، لم تكن الصدمة موجعة، ولم ينهار بنيانك النفسي كلياً.

- **التنبيه الثالث: استشرق بوصلة الرضا (لا سبيل للسلامة من سخط الناس)**

بعد أن استقر في قلوبنا أن الكمال لله وحده، يجب أن نعيش حقيقة أن إرضاء جميع الناس غاية لا تُدرَك. ومحاولة تحقيق هذه الغاية هي أكبر مصدر لاستنزاف الطاقة النفسية.

هنا تأتي القاعدة الذهبية التي قالها الإمام الشافعي –رحمه الله– لترسم لنا خط العودة:

> "اعلم أنه ليس إلى السلامة من الناس سبيل، فانظر الذي فيه صلاحك فالزَمه".

الأمر بسيط ومباشر: **إرضاء الناس جميعاً مستحيل**، لذا لا تجعل آراءهم أو رضاهم هو وجهتك الأساسية. يجب أن تُوَحِّد قصدك ووجهتك **لله فقط**. اعمل الصواب، وافعل ما يُرضي ربك فحسب.

العواقب التي تُخالف المنطق:

أحياناً نُوضَع في مواقف تفرض نفسها علينا، كأن يطلب منك صديق أو قريب حضور مناسبة بها من المخالفات الشرعية ما لا يعلمه إلا الله، فتجد نفسك بين خيارين: بين أن ترضي الله وتعتذر عن الحضور، وبين أن تُرضي ذلك الشخص.

فإذا وُضِعت في موقف كهذا، عليك حينئذٍ أن تتذكر تلك القاعدة وتَلزَم الذي فيه صلاحك ونجاتك، وتَنأَ بنفسك عن تلك البيئات الفاسدة، واثبُت على موقفك.

والعجيب أن هذا الثبات لا يؤدي إلى القطيعة كما قد يُخَيَّل إليك. بل إن الأمر يسير بعكس ما يتوقعه العقل البشري؛

فالسنّة الكونية هنا هي التي تحكم.

لقد قال رسول الله ﷺ : **(مَنِ التمس رضى الله بسخط الناس، رضي الله عنه وأرضى عنه الناس. ومَنِ التمس رضا الناس بسخط الله، سخط الله عليه وأسخط عليه الناس)**[١].

انظر إلى المفارقة! عندما ترضي الله أولاً، يكفيك الله الشرور، بل ويرضى عنك، ويزرع محبتك في قلوب الناس الذين سخطوا عليك في البداية.

وعندما تُغضِب الله لإرضاء الخلق، تفقد رضاه، والناس الذين تنازلت لأجلهم يَنقلِبون عليك ويسخطون عليك لاحقاً لأسباب قد لا تعرفها.

كيف تحقق هذا الثبات بجمال؟

الاستقامة لا تعني الغِلظة أو الجفاء. يمكنك أن تكون لطيفاً ومُحِباً وقائماً بحقك، وفي الوقت نفسه لا تتنازل عن حدود الله:

- **كَلِّم مَن أسخطته** بودٍ و قُل له: "والله أتمنى أن آتي وأشاهد فرحتك، ولكني لا أستطيع فعل ما يُغضب ربي".

(١) صححه الألباني.

• **عَوِّض:** اذهب إليه قبل المناسبة، قدِّم هدية، وقِف إلى جواره في غير موضع المعصية.

الأمر كله يكمن في: أن الشيء الحرام لن يُفعل لأجل أحد.

التزم بما فيه صلاحك، وخذ ثقتك من وعد الله بأن يرضيك ويرضي عنك الناس.

• التنبيه الرابع: المخالطة الحذرة (حماية للقلب والوقت)

يجب أن نعترف بحقيقة أن المخالطة المطلقة للناس تحتاج إلى حذر شديد. و السبب كما قال ربنا عز وجل:

﴿ وَمَا أَكْثَرُ النَّاسِ وَلَوْ حَرَصْتَ بِمُؤْمِنِينَ ﴾ [يوسف: ١٠٣]

فاكتساب الناس للأخطاء والبعد الجزئي عن كمال الطاعة هو أمر غالب.

هذا الحذر ليس دعوة للانعزال، بل هو حماية من آفات المجالس المشهورة مثل:

آفات اللسان وتضييع الآخرة:

كما ذكر الإمام ابن الجوزي ـ رحمه الله ـ فإن مخالطة الناس، وخاصة العوام، يُنسي الرحيل عن الدنيا ويجلب الكسل عن الطاعة.

فالغوص في تفاصيل الحياة والقصص والحكايات يجعلك تندمج في الدنيا وتنسى تذكر الآخرة والموت.

• **احذر الغيبة المهلكة:** الغيبة هي من كبائر الذنوب، وللأسف، هي موضوع المجالس الأكثر تكراراً. وإياك أن تنسى أن مجرد جلوسك وسماعك ومجاراتك لمن يغتاب، ولو بالصمت، يجعلك شريكاً في الذنب. فاجعل موقفك حاسماً في مجالس الغيبة: إما أن تدافع وتردَّ غيبة من يُتكلّم عليه، وإما أن ترفض الجلوس وتقوم من المجلس تماماً، حفاظاً على صحيفة أعمالك.

• **احذر نقل الكلام والقيل والقال:** تجنب نقل الكلام الذي لا فائدة منه، ومن قال ماذا وعن من. فقد حذّرنا رسول الله ﷺ من هذه الآفة بقوله: **(إنَّ اللَّهَ كَرِهَ لَكُمْ ثَلَاثًا: قيلَ وَقالَ، وإضَاعَةَ المَالِ، وَكَثْرَةَ السُّؤَالِ)**[1].

فالخوض في هذه التفاصيل هو مضيعة للعمر ومجلبة للمشاحنات.

• **الحذر في الاستماع والشكوى (حماية الحياة الأسرية):** ليس كل من تسمعه يصلح لأخذ النصيحة منه، خاصة في المشاكل الأسرية.

(١) رواه مسلم

• **انتقِ من تُحاكي**: احذر من التخبيب (إفساد العلاقة بين الزوجين) الذي يمارسه بعض الناس ـ بقصد أو بغير قصد ـ رغبة منهم في إظهار القوة أو السيطرة.

• **ليس كل نصيحة تناسبك:** قد تكون النصيحة مناسبة لصاحبها، لكنها قد لا تتوافق مع ظروفك وحياتك.

اعتمد على الحكماء، الواعين، الصالحين، الذين يعرفون ظروفك جيداً ويستطيعون تقديم نصيحة متوازنة لا تهدم، بل تبني.

• **اقتصاد الوقت (حماية العمر)**:إن المخالطة الطويلة تسرق العمر. لا تجعل الجلسات الطويلة بلا هدف تضيع منك الساعات التي هي عمرك. اقتصِد في الوقت، واجعل للقاءات حدوداً، واحرص على أن يكون الهدف منها أكبر من مجرد قضاء وقت الفراغ؛ لأن ضياع الوقت هو ضياع لأعظم ما نملك.

• **التنبيه الخامس: دستور التعامل مع الخلافات (إدارة العلاقات الصعبة)**

هذا التنبيه مخصص للتعامل مع "**الناس الثقيلة على القلب**"، أولئك الذين بينك وبينهم خلافات، أو لا تستسيغ طريقة تعاملهم، ولكنك مُجبَر على مخالطتهم.

للتعامل الصحيح مع هذه الحالات، نعود إلى مصدر النور لنستنبط قواعدنا، حيث قال تعالى مخاطباً نبيه ﷺ، وهي وصية لنا جميعاً:

﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ [الأَعرَافِ: ١٩٩]

من هذه الآية الكريمة، نستخرج دستوراً عملياً من ثلاث خطوات للسلامة النفسية والشرعية:

• **أولاً:** ﴿ خُذِ الْعَفْوَ ﴾ تقبّل الطباع كما هي.

العفو هنا – كما أجمع المفسرون – يعني: (اقبل من الناس ما سمحت به أنفسهم، وما سهل عليهم من الأعمال والأخلاق، ولا تُكلفهم ما لا تسمح به طبائعهم).

لماذا هذا التقبل ضروري؟

لأننا جميعاً مختلفون اختلافاً جذرياً لا يمكن تكييفه. تذكر قول النبي ﷺ:

(إنَّ اللّهَ خلق آدمَ من قبضةٍ قبضها من جميعِ الأرضِ، فجاء بنو آدمَ على قَدْرِ الأرضِ، جاءَ منهمُ الأحمرُ، والأبيضُ، والأسودُ، وبينَ ذلكَ، والسَّهلُ، والحَزْنُ، والخبيثُ، والطَّيِّبُ، وبينَ ذلكَ)[١].

نحن مخلوقون من طينات مختلفة، فمنا السهل الهادئ، ومنا الحَزْن (الصعب، الغليظ الطبع)، ومنا الفوضوي، ومنا المنظَّم. إذا كان كل واحد منا يريد أن يصب الآخرين في قالبه الخاص، فالحياة ستكون جحيماً.

📌 **قاعدة العمل**: يجب أن تتمتع بالمرونة، وتفهم طبيعة من تتعامل معه؛ فلا تُترجم اختلاف طبعه إلى سوء نية. فكون أحدهم كتومًا وغامضًا، لا يعني بالضرورة أنه يكرهك أو يدبر لك مكيدة، بل قد تكون هذه هي طبيعته التي تربى عليها. خُذِ العفو: أي تعامل مع الناس بعفويتهم وطبائعهم الأصلية.

---

(١) صححه الألباني

ثانياً: ضوابط القبول (متى يجب أن ترفض الأذى؟)

المرونة مطلوبة، ولكنها مشروطة؛ فلا يصح أن تتقبل كل شيء يؤذيك على حساب صحتك النفسية وكرامتك.

متى يجب أن تضع حدوداً؟

إذا كان طبع الشخص أو تصرّف معين يصدر منه (كالمزح بالإيذاء، أو الاستغلال المفرط، أو الإهانة)، يؤذيك فعلياً، فهنا يجب أن تتوقف مرونتك فوراً.

• **اطلب التغيير** بوضوح ولطف: اذهب إلى الشخص وقل له بكل وُد: "أنا أتفهم طبعك، ولكني أتأذى شخصياً من التصرف الفلاني، أرجو منك التوقف عنه".

• **لا تُهِن نفسك بالصبر السلبي:** كبت الأذى والضغط على النفس خوفاً من غضب الآخرين ليس طيبة، بل هو ضعف يؤدي إلى تدمير الذات وانهيار العلاقة لاحقاً. وقد قال النبي ﷺ:

(لا ينبغي للمؤمن أن يُذِلَّ نفسَهُ، قالوا: وكيف يُذِلُّ نفسَه؟ قال: يتعرَّضُ من البلاءِ لِما لا يُطيقُ)[1].

(١) حسنه الألباني

• **لا تقبل الإهانة والاستغلال:** لا تسمح لأحد بأن يهينك أو يستغلك بحجة طيبتك. نفسك لها حق عليك، ومن يضغط عليك لتقبل أذىً لا تطيقه لترضيه، هو يسيء إليك ولا يحبك.

ثالثاً: ﴿ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾: **(حماية النفس من المستنقع)**

إذا طلبتَ من الشخص أن يتوقف عن تصرف يؤذيك، ولكنه تمادى وتعمد إيذاءك وإسخاطك، فهذا الشخص دخل في دائرة "**الجهل**" الذي لا ينفع معه نقاش أو عتاب.

في هذه الحالة، أمرنا الله بـ **الإعراض:**

• **الانسحاب بلا مجاراة:** الإعراض يعني أن تُنقذ نفسك وتشتري راحتك. لا تقف لتُجاري الجاهل في خطئه، فترد الإهانة بإهانة أو الخطأ بخطأ. هذا لن يؤدي إلا لمزيد من الأذى وضياع القدر.

• **اعتزل ما يؤذيك:** كما قال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه: ***"اعتزل ما يؤذيك"***. الإعراض هو وقاية للقلب من أن يمتلئ حقداً أو كرهاً تجاه شخص لا يستحق الانفعال.

حالات خاصة تتطلب ميزاناً دقيقاً:

• **صِلَةُ الرَّحِمِ المُؤذِية:** إذا كان المؤذي من الأرحام الذين لا يجوز قطعهم، فعليك أن تستنفذ كل محاولات منع الأذى. إذا استمر الأذى، فلا تقطع، ولكن قلل التواصل إلى الحد الأدنى الذي تبرأ به ذمتك (اتصال، رسالة، زيارات متباعدة)، وتجنب التداخل العميق الذي يفتح باب الأذى. يُستثنى من ذلك الوالدان والأجداد؛ فهم لهم وضع استثنائي، ويجب التودد والتذلل لهم وبرّهم المطلق حتى لو صدر منهم أذى.

• **التنبيه السادس: احذر فخ "المظلومية" (عقلية الضحية)**

بينما نتحدث عن الصبر على أذى الناس والإعراض عن الجاهلين، يجب أن ننتبه لمنحدر خطير يقع فيه البعض ويظنون أنه نوع من **"الابتلاء" المحمود"**، وهو ما يُمكن أن نُسميه "تقمُّص دور الضحية" أو ما يُطلق عليه مجازًا (الشخصية الكربلائية) التي تتمحور دائمًا حول الشعور بالقهر والظلم من المحيطين؛ إذ ربما يقضي صاحبها ساعات وهو يبكي من شدة شعوره بقسوة أحدهم عليه، وربما يقضي ساعات أخرى وهو يشكو ويصف كم هو مظلوم وكم يحتمل ما لا يحتمله غيره.

وهذا خطأ شديد؛ فلا تَمَيُّز أبدًا في كونك شخصًا يُعاني! بل هذا أمر مذموم شرعًا، فالإسلام لا يُربي الإنسان على عقلية الضحية، بل يُربيه على:

العزة.

القيام.

تحمل المسؤولية.

والنهوض بعد السقوط.

قال الله تعالى: ﴿ وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا ﴾؛ **لأن الاستسلام الداخلي أخطر من الظلم الخارجي.**

لماذا التعلق بدور الضحية مؤذٍ؟

- **لأنه يُعفي النفس من المراجعة:** فدائمًا الآخرون مخطئون، ودائمًا أنا بلا دور أو اختيار.
- **لأنه يُغذي الغضب الخفي:** ويُراكم داخلك شعورًا بالمرارة، حتى تفقد القدرة على الصفح أو التعافي.
- **لأنه يُبقيك أسير الماضي:** تعيش في الجرح بدل أن تعبر منه.
- **لأنه يُعطل التكليف:** فالعبد المكلَّف في الإسلام مسؤول عن رد فعله، لا عن كل ما يقع عليه.

الفارق الدقيق الذي يجب أن يُفهم:

ليس المطلوب إنكار الألم، ولا تزييف المشاعر، ولا التظاهر بالقوة الزائفة؛ بل المطلوب: أن تعترف بالأذى... ثم تنهض منه... **لا أن تُعرّف نفسك به.**

الطريق المتوازن:

اشكُ لله لا للناس: فالشكوى إليه عبادة، والشكوى للناس استنزاف.

خُذ حقك إن استطعت: بميزان الشرع والحكمة، لا بمرارة الانتقام. وإن عجزت... فارفع القضية إلى السماء: واثقًا أن الله لا يخذل من توكل عليه.

واسأل نفسك دائمًا بصدق:

"هل أنا أبحث عن الشفاء؟ أم عن تثبيت دور الضحية؟"

لأن الشفاء يحتاج شجاعة، أما دور الضحية... فيُبقيك واقفًا في مكانك.

الخلاصة:

كن بطلاً في قصة حياتك مع الله، لا ضحية في قصص الآخرين.

إن المظلومية المستمرة تجعلك سجينًا في زنزانة ضيقة صنعتها بكلماتك وتصوراتك.

تحمل مسؤولية حياتك، وبدلاً من قول "فلان حطم حياتي"، قل: "أنا سمحت لفلان أن يؤثر فيّ، والآن **سأستعيد السيطرة**".

• التنبيه السابع: تحرر من سجن "التبرير" (كفى بالله شهيداً)

من أكثر الأوجاع التي تُرهق الروح هي تلك اللحظة التي يُساء فيها الظن بنا، خاصة حين نكون في قمة الصدق والإخلاص، فنجد من يخوّننا أو يتهم نياتنا. في تلك اللحظة، يثور داخلنا دافع رهيب للدفاع عن أنفسنا، ولإثبات البراءة، ونبذل جهداً مضنياً لنفي التهمة وتغيير تلك الصورة المشوهة في أعين الآخرين.

لكن الحقيقة التي تمنحك الراحة هي: أنك لستَ مضطراً لتكون محامي دفاع عن نفسك أمام بشر لا يملكون لك نفعاً ولا ضراً. **يكفيك فقط التوضيح الذي يجلي الحقيقة لمن يبحث عنها بحق،** و بعد ذلك لا تأبه، ما دمت تفعل الصواب، وما دام قصدك لله، فلا تشغل بالك بأوهام الظنون التي تُبنى في عقول الآخرين. تذكر دائماً تلك الآية التي هي بلسم لكل قلب مكلوم بسوء الظن:

﴿ رَّبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ ﴾ [الإسراء: ٢٥].

لماذا يجب أن تتوقف عن التبرير؟

لأن الله هو الوكيل: هو الكفيل بأن ينصرك، وينصفك، ويظهر طهارة قلبك في الوقت الذي يراه سبحانه مناسباً، فالله عز وجل قال: ﴿ إِنَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا ﴾ [الحج: ٣٨].

لأن القلوب بيد الله: مهما حاولت إقناعهم بالمنطق، فالقلب الذي أظلم بسوء الظن لن يرى النور بكثرة كلامك وتبريرك.

لأنك لست تحت الرقابة البشرية: ما دام "معيارك" داخلياً ومرتبطاً برضا الله، فليذهب مدحهم وذمهم أدراج الرياح. **ومن عرف حقيقة نفسه، لم يضره ما قاله الناس فيه.**

قاعدة هامة:

بذل الجهد في "تحسين صورتك" أمام الناس هو نوع من العبودية الخفية لرأيهم. أما الترفع عن التبرير، مع اليقين بأن الله مطلع على طهارة سريرتك، فهو قمة الحرية وعزة النفس.

الخلاصة:

اجعل شغلك الشاغل هو "إصلاح ما بينك وبين الله"، وهو سبحانه سيتولى "إصلاح ما بينك وبين الناس". إذا كنت صادقاً مع ملك الملوك، فلا يضرك لو ظنك أهل الأرض جميعاً غير ذلك؛ فيكفيك أنك عند الله صادق.

• التنبيه الثامن توقف عن إرضاء الجميع على حساب نفسك (أنتَ لستَ شمعة!):

ليس من الإنصاف أن تُهدر صحة قلبك وصفاء روحك لتنال رضا الخلق؛ فهذا ليس عطاءً، بل هو **ظلمٌ بيّن لنفسك.**

عليك أن تدرك أن هناك أصنافاً من البشر يتفننون في استنزاف طاقة مَن حولهم؛ تارة بالمطالب التي لا تنتهي، وتارة باللوم المستمر، أو بجرّك لخوض معاركهم الشخصية التي لا ناقة لك فيها ولا جمل.

هؤلاء يستهلكون "**وقودك الروحي**" الذي ادَّخرته لمسيرك في دروب التزكية والتقرب إلى الله.

والسؤال الأهم هنا هو: كيف تحمي نفسك من ذلك؟

- الإجابة باختصار هي: أن تتعلّم أن تقول:

"لا"

قُلها بملء فيك لكل ما يستهلك روحك أو يصرفك عن أولوياتك الإيمانية.

"لا" هنا ليست قسوة ولا أنانية، بل هي **سياجٌ آمن** تحمي به أمانة نفسك التي استودعك الله إياها.

اعرف حدود وسعك:

افعل الخير قدر استطاعتك بنيةٍ خالصة لله، ولكن لا تجعل كيانك "مَشاعاً" مستباحاً يغترف منه من يشاء وقتما شاء.

الله عز وجل لا يكلف نفساً إلا وسعها، فلا تكلف أنت نفسك ما يستنزف نورها.

العطاء لا يعني الذوبان:

هناك خيط رفيع بين أن تكون **معطاءً** وبين أن تكون **مُستهلَكاً:**

فالعطاء فضيلة،

لكن "الذوبان" في رغبات الآخرين **ضياع.**

تذكر أنك مسؤول أمام الله عن نفسك أولاً، وإن هلكت نفسك في إرضاء الناس، فلن ينفعك ثناؤهم حين تقف وحيداً.

العبرة الجامعة: لماذا كل هذا الجهد؟

قد يتبادر إلى ذهنك سؤال: إذا كان التعامل مع الناس بهذه التعقيدات، فلمَ لا نتجنب مخالطة الناس قدر المستطاع وننعم بالهدوء التام؟

ببساطة، لأن الإسلام لا يدعو إلى الرهبانية السلبية، بل يدعو إلى الاختلاط الإيجابي مع التحمل والصبر

لقد وضع رسول الله ﷺ معيار المفاضلة حين قال:

(المؤمنُ الذي يخالطُ الناسَ ويصبرُ على أذاهم أفضلُ من المؤمنِ الذي لا يُخالطُ الناسَ ولا يصبرُ على أذاهم)[١].

إن مخالطتك للناس، ومحاولاتك لاستيعاب اختلاف طبائعهم وأخلاقهم، وصبرك على ما تجده منهم من صعوبة، هو باب عظيم من أبواب الأجر والمحبة عند الله، وهو تزكية للنفس وتدريب عملي على الصبر.

---

(١) صححه الألباني

الباب الثالث

ثمرات حسن الخلق والصبر على الأذى

لماذا نستثمر في حُسن الخُلق؟

قبل الانتقال إلى الخطوات العملية، علينا أولاً أن ندرك الثمن العظيم والكنز الذي ينتظرنا؛ فحُسن الخُلق والصبر على أذى الناس ليسا مجرد "تجميل للصورة"، بل هما أثقل ما يُوضع في ميزانك حين تشتد الحاجة لمثقال ذرة من حسنة.

١. الثمرة الأولى: تعويض العجز في النوافل

من أجمل ما في حُسن الخُلق أنه "**جابرٌ للكسر**"؛ فهو يملأ الفجوات التي قد يتركها تقصيرنا في صلوات الليل أو صيام النهار. فقد قال رسول الله ﷺ: **(إنَّ الرجلَ ليُدركُ بحُسنِ خُلُقِه درجاتِ قائمِ اللَّيلِ صائمِ النَّهارِ)**[١].

هذا الحديث بمثابة "طوق نجاة" لكل من يغلبه العجز أو يثقله الكسل عن الإكثار من النوافل.

فبينما يجهد الصائم نفسه بالجوع، ويُتعب القائم جسده بالسهر، يمكنك أنت ـ بحسن خلقك ـ أن تبلغ درجتهم وتقاسمهم أجرهم، دون أن تبذل نفس جهدهم.

(١) صححه الألباني.

٢. الثمرة الثانية: الأثقل في الميزان

إذا أردت أن تملأ ميزانك في يوم لا ينفع فيه مال ولا بنون؛ فعليك بحسن الخلق:

فقد قال رسول الله ﷺ : **(ما مِن شيءٍ أثقلُ في الميزانِ من حُسنِ الخُلُقِ)**[١].

فحسن الخلق استثمار أخروي مضمون.

٣. الثمرة الثالثة: طول العمر وعمارة الديار في الدنيا

كثيرون يظنون أن ثواب حسن الخلق مؤجل للآخرة فقط، لكن الحقيقة أن حسن الخلق يجلب البركة في حياتك الدنيوية أيضًا، قال رسول الله ﷺ: **(صِلَةُ الرحِمِ، وحُسنُ الجوارِ، وحُسنُ الخُلُقِ؛ يَعمُرَانِ الديارَ ويَزيدانِ في الأعمارِ)**[٢].

فبالخُلق الجميل، يبارك الله في عمرك، وتغشى السكينة بيتك، ويُطرح القبول في رزقك؛ فهو من أسباب الحياة الطيبة.

---

(١) رواه أبو داود
(٢) أخرجه أحمد

٤. الثمرة الرابعة: السرُّ الذي يوصلك للمقدمة.. دون أن تُزاحم.

تخيل يوم الزحام، يوم الحشر العظيم، عندما تشرئبُّ الأعناق وتهيم القلوب شوقاً لرؤية الحبيب ﷺ **لأول مرة.** الجميع يتمنى نظرة، والكل يرجو شفاعة، والزحام شديد..

وفجأة، تجد "**حُسن خلقك**" الذي جاهدت نفسك عليه في الدنيا يأخذ بيدك،

يفتح لك الممرات،

ويعبر بك المسافات،

لتجد نفسك في الصفوف الأولى، بل وفي أقرب مكانٍ منه ﷺ، لتأنس بصحبته وتكحل عينك برؤياه.

هذا ليس خيالاً، بل هو وعد الصادق المصدوق ﷺ حين قال:

(إنَّ مِن أحبِّكم إليَّ وأقربِكُم منِّي مجلسًا يومَ القيامةِ أحاسنَكُم أخلاقًا)[١].

(١) أخرجه الترمذي.

٥. الثمرة الخامسة: حين تسبقُك أخلاقُك.. إلى رحابِ مَحبّةِ الرحمن

إن أسمى غايات المؤمن هي أن يحبه الله، وأقصر الطرق لهذا الحب هو حسن خُلقك:

فقد سُئل رسول الله ﷺ من أحب عباد الله إلى الله؟" فقال: **(أحسنهم خُلقاً)**[١].

الخلاصة:

إن حسن الخلق هو مفتاح كل خير:

البركة في الأعمار و في الديار، و النجاة من النار، والفوز بالجنة، والقرب من رسول الله ﷺ يوم القيامة **وحُب الله** الذي هو **غاية المُنى.**

(١) أخرجه ابن ماجه.

الباب الرابع

خطوات عملية لاكتساب حسن الخلق

(التطبيق)

لقد سمعنا عن الثمار العظيمة لحسن الخلق في الدنيا والآخرة، وكيف أنه أثقل شيء في الميزان.

السؤال الآن: كيف نحقق هذه الدرجات؟

حسن الخلق ليس طبعاً وراثياً لا يتغير، بل هو علم يُتعلَّم وعبادة تُكتسب بالتدريب والمجاهدة.

هذه خطوات عملية ومجربة، مقسمة إلى شقين: ما نفعله في الأوقات العادية، وما نفعله في أوقات الغضب والخلافات.

أولاً: قاعدة عبد الله بن المبارك (الود في اللقاء)

من أبسط وأجمل تعريفات حسن الخلق ما قاله عبد الله بن المبارك رحمه الله:

> *"حسن الخلق شيء هَيِّن: وجه طليق وكلام ليِّن".*

- **الوجه الطليق (الابتسامة):** استقبل الناس بابتسامة ترفع روحهم المعنوية وتكسر الحواجز.

• **الكلام اللين (اختيار الكلمات)**: اختر كلماتك بعناية، وتجنب الفظاظة و الشدة، فكل شخص تقابله يكافح معركة في حياته أنت لا تعلم عنها شيئًا،

وتذكر أن في الجنة غُرفاً **(لمن ألان الكلام)**[١].

يعني ذلك أن انتقاء الكلمات الجميلة مثل "جزاك الله خيراً"، "أبشر"، "تفضل" ليس مجرد ذوق، بل هو عبادة تؤجر عليها.

ثانياً: الاهتمام وقضاء الحوائج

• **اظهر الاهتمام** الصادق بمشاعر الآخرين وتفاصيل حياتهم.

• **تَهادَ:** فالنبي ﷺ قال: **(تهادَوا تحابُّوا)**[٢].

• **كن نافعًا:** لا تبخل بمعلومة تنفع أو خبرة تُفيد. فقد قال النبي ﷺ: **(مَنِ اسْتَطَاعَ مِنكُم أَنْ يَنْفَعَ أَخَاهُ فَلْيَفْعَلْ)**[٣]، وقال: **(أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس)**[٤].

---

(١) أخرجه أحمد.
(٢) رواه البخاري.
(٣) صحيح مسلم.
(٤) رواه الطبراني.

ثالثاً: الرفق وتجنب الإيذاء

كن رفيقاً؛ فالرفق هو "اللمسة السحرية" وهو زينة الأخلاق، ولا شيء مثله يلين القلوب القاسية ويفتح الأبواب المغلقة. قال رسول الله ﷺ: **(إنَّ الرفقَ لا يكونُ في شيءٍ إلا زانَه، ولا يُنزعُ من شيءٍ إلا شانَه)**(١). فاجعل الرفق طابعك في كلامك، وفي سلوكياتك، وحتى في عتابك.

- **كن حذرًا:** راعِ مشاعر الجميع، وتجنب المزاح الجارح بحجة المرح. اجعل قاعدتك: **(فَلْيَقُلْ خَيْرًا، أوْ لِيصْمُتْ)**(٢).
- **اكتسب صفات أهل الجنة:** تدرب على أن تكون هيِّناً، ليِّناً، سهلاً، قريباً من الناس.

الهيِّن هو من لا ينصب نفسه حاكماً صعب المراس، بل هو سهل مريح.

كن من الموطئون أكنافاً الذين يألفون ويُؤلفون، ولا يُنفَر منهم.

(١) رواه مسلم

(٢) رواه مسلم

رابعاً: قوة الشخصية في ساعة الغضب والخلاف

(هنا تظهر حقيقة حسن الخلق)

أن تتعامل بجمال وسهولة في أوقات الرخاء هو أمر يسير، أما في وقت الغضب و الشدة، فله قواعد أخرى مثل:

• **كظم الغيظ:** أن يكون لديك القدرة على الرد والانتقام وإفحام الطرف الآخر، ولكنك تبتلع غيظك وتصمت وتتغافل ابتغاء وجه الله.

قال رسول الله ﷺ: **(ما تجرَّعَ[١] عبدٌ جرعةً أَفضلُ عندَ اللَّهِ عزَّ وجلَّ من جرعةِ غيظٍ يكظمُها ابتغاءَ وجهِ اللَّهِ تعالى)**[٢].

• **التغافل:** قال الإمام أحمد بن حنبل رحمه الله:

> "تسعة أعشار حسن الخلق في التغافل"

فلتتغافل عن الزلات التي لا تؤذيك، ولتتجاوز ما لا يستحق الوقوف عنده، ولا تُضع وقتك وتركيزك في صغائر الأمور والمناكفات.

(١) تجرَّع: كتم الغيظ وتحمّل ألمه ومرارته كمن يبتلع جرعةً مُرّة بصبر.
(٢) أخرجه أحمد.

• **العز مقابل العفو:** لا يخدعنَّك الشيطان فيقول لك: "بل لابد أن تنتقم لكرامتك".

فـ **(مَا زَادَ اللّٰه عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا)**[١] كما أخبرنا الرسول ﷺ.

كلما سامحت وتغافلت، زادك اللّٰه عزة ورفعة.

• **لا تُكثر عداواتك:** فالحياة المليئة بالخلافات والعداوات تصبح شاقة ومرهقة، لست مطالبًا بأن تحب كل من حولك و لكنك مطالب بحسن معاشرتهم كأحد أدنى.

و من أعمق ما قيل في "فقه الواقع" والذكاء الاجتماعي. هذه المقولة الرائعة لمحمد بن الحنفية:

> "ليسَ بِحكيمٍ مَن لَم يُعاشر بِالمعْروف مَن لَا يجد مِن مُعَاشَرتِهِ بُدًّا، حَتَّى يَجعلَ الله لَهُ فَرَجًا أَو مَخرَجًا"

(١) أخرجه مسلم

خامساً: قاعدة الهدف النبيل (ما يشغل بالك)

لتسهيل تطبيق كل ما سبق من صبر وتغافل، يجب أن يكون لديك أهداف سامية وغايات نبيلة تسيطر على عقلك وقلبك.

• فعندما تكون لديكَ غايات عالية (مثل حفظ القرآن، أو طلب العلم الشرعي، أو نصرة الإسلام، أو تحصيل علم دنيوي نافع، أو ما إلى ذلك من معالي الأمور)، ستجد أن الخلافات التافهة والجدال الفارغ هي أشياء دون مستواك، ومضيعةٌ لوقتك وذهنك.

• تذكر ثبات الأنبياء: انظر إلى حكمة نبي الله هود عليه السلام في التعامل مع الملأ من قومه، فهو لم ينشغل بالدفاع عن نفسه من اتهام القوم له بالسفاهة والكذب، بل غاية ما قاله لرد تلك التهمة عن نفسه:

﴿ قَالَ يَا قَوْمِ لَيْسَ بِي سَفَاهَةٌ وَلَكِنِّي رَسُولٌ مِنْ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾

ثم بعد ذلك عاد إلى تكملة مهمته النبيلة واستطرد:

﴿ أُبَلِّغُكُمْ رِسَالَاتِ رَبِّي وَأَنَا لَكُمْ نَاصِحٌ أَمِينٌ ﴾ [الأَعۡرَافِ: ٦٧-٦٨].

هكذا هم أصحاب الغايات العليا، لا توقفهم الأحجار التي يُلقيها الصغار في طريقهم.

• وهذا أيضاً ما فعله نبينا الكريم ﷺ في الطائف في أصعب موقف مر عليه في سيرته الشريفة، فبرغم الإهانة التي تعرض لها، لم ينتقم إنما قال:

(بل أرجو أن يُخْرِجَ الله مِن أصلابِهِم مَن يعبدُ الله)[1].

لأن هدفه الأسمى كان الهداية وليس الانتقام الشخصي.

وهكذا، فإن القوة الحقيقية تكمن في امتلاك القدرة على الرد، ولكن الترفع عنها صبراً ومسامحةً، ونأياً بالنفس عن مهاترات لا طائل منها. فإن المؤمن يفعل ذلك لأنه يخشى الله، ولأن لديه هدفاً أسمى من الانشغال بالإساءة الشخصية.

وفي ختام هذا الباب

يتبين لنا أن حسن الخلق ليس مجرد كلمات تُقرأ أو شعارات تُرفع، بل هو "قرار يومي" يتخذه المؤمن في كل موقف يواجه فيه غضباً، أو إساءة، أو حتى في روتين حياته العادي.

إن الطريق إلى "أثقل شيء في الميزان" يبدأ بكسر كبرياء النفس، والترفع عن صغائر الأمور، والنظر دائماً إلى الغايات العالية. فتذكر وأنت تحاول وتجاهد:

(١) أخرجه البخاري ومسلم.

أن ابتسامتك صدقة.

وأن كظمك لغيظك عزة ورفعة.

وأن تغافلك هو كمال العقل.

اجعل من هدي الأنبياء نبراساً لك؛ فما وصلوا إلى ما وصلوا إليه إلا بصبرهم وجميل أخلاقهم. فاستعن بالله، وابدأ من الآن في تحويل هذه الخطوات إلى واقع ملموس، فالمسافة بين ما أنت عليه الآن وبين منزلة "أقربكم مني مجلساً يوم القيامة" تُقطع بحسن الخلق.

الخاتمة

لم يكن هذا الكتاب محاولةً لإعطائك وصفةً جاهزة للسعادة، ولا دروسًا تُلقى من علٍ، ولا كلماتٍ تُقال ثم تُنسى، بل كان رحلةً هادئة مشيناها معًا خطوةً خطوة؛ ربّتنا فيها على القلب، ومسحنا عنه غباره، وعلّمناه كيف يعود إلى الله كلما أتعبته الدنيا.

تعلّمنا أن الهمّ ليس دليل خذلان، وأن الابتلاء ليس علامة غضب، وأن القلوب لا تُشفى بكثرة الهروب، بل بحسن الرجوع.

وأن الطمأنينة ليست غياب الألم، وإنما استشعار معية الله في وسطه.

قد لا تتغيّر ظروفك بعد آخر صفحة، وقد لا تختفي همومك فجأة، لكنك - بإذن الله - ستنظر إليها بعينٍ أخرى؛ عينٍ تعرف أن الدنيا ممرّ لا مقرّ، وأن كل ما فيها زائل، وأن ما عند الله أبقى وأجمل.

إن وجدتَ في هذه الصفحات كلمةً لامست قلبك، أو فكرةً أعادت ترتيب داخلك، أو لحظةً شعرتَ فيها أن الله يخاطبك أنت تحديدًا... فاحمد الله، فذلك من فضله وحده، وليس من كاتبٍ ولا قلم. وتذكّر دائمًا:

كلما ثقل قلبك... **ارجع.**

كلما ضاقت بك الدنيا... **اقترب.**

كلما تعبت روحك... **اسجد.**

أسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم، وأن ينفع به من قرأه، وأن يجعله نورًا في القلب، وطمأنينةً في الروح، وخطوةً صادقة على طريقه.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم على نبينا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

في الختام، يجدر التنويه إلى أن بعض المتاعب النفسية لا تكون مجرد اضطرابات عابرة، بل قد تكون أمراضًا حقيقية تستلزم تدخّلًا طبيًا متخصصًا، يسير جنبًا إلى جنب مع الغذاء الإيماني. فالتداوي لا يتعارض مع الإيمان، بل هو مما أمر به الشرع وحثّت عليه السُنَّة النبوية، إذ قال رسول الله ﷺ:

"يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوَوْا"

تم بحمد الله

حقوق النشر والطبع والإتاحة لكتاب: راحـة نـفـسـيـة

تأليف : أسماء موسى.

تاريخ الإصدار: فبراير /2026

ISBN : 978-1-918495-54-6

جميع حقوق الملكية الفكرية محفوظة للمؤلفة.

ومع ذلك، يُسمح ويُباح لكل مستفيد إعادة نشر هذا الكتاب، توزيعه، مشاركته إلكترونياً، أو طباعته ورقياً (بشرط عدم التعديل على النص)، وذلك رغبةً في النفع العام وخدمة الدعوة إلى الله.

راحة نفسية

في زحام هذه الحياة، وبين ضجيج الأفكار التي لا تهدأ، يتوق كل منا إلى لحظة سكينة يعيد فيها ترتيب داخله. 'راحة نفسية' ليس مجرد كتاب، بل هو دعوة لرحلة هادئة تبحث فيها عن السلام الذي افتقدته وسط الابتلاءات والهموم. هنا، ستتعلم كيف تتحرر من الأعباء التي أثقلت قلبك، وكيف تكتشف أن لكل ضيق مخرجاً في هدي النبي ﷺ، لتبدأ صفحة جديدة تملؤها الطمأنينة والرضا مهما عصفت بك الظروف.

أسماء موسى